

Vierumäen yläkoululeiritys ja elämäntaito-osuuden kehittäminen

Veera Inkeroinen

Tekijä(t) Veera Inkeroinen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Vierumäen yläkoululeiritys ja elämäntaito-osuuden kehittäminen	Sivu- ja liitesivumäärä 41 + 5
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ja kehittää Vierumäen yläkoululeirityksen elämäntaito-osuutta. Vierumäen yläkoululeiritys on osa valtakunnallista Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa, jonka tavoitteena on huipulle pyrkivien urheilijoiden valmennuksen tukeminen ja tehostaminen sekä opiskelun tukeminen. Elämäntaito-osuuden keskeisiä tavoitteita on kokonaisvaltaisen ja tasapainoisen urheilijan elämäntavan omaksuminen, sisäisen motivaation ruokkiminen ja hyödyntäminen sekä elämäntaitojen ja kehittävä asenteen rakentuminen ja vastuu omasta kehityksestä.</p> <p>Projekti toteutettiin niin sanottuna toimintatutkimuksena, jolle on ominaista eri tutkimuskeinojen käyttö. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kyselyiden avulla, mitä yläkoululeirityksen nuoret urheilijat kokivat oppineensa elämäntaitotunneilla, mitä hyötyä tunneista on ollut ja miten ne ovat tukeneet nuorten omia tavoitteita. Tulosten pohjalta tarkoituksena oli luoda kehittämisohjeita elämäntaito-osuuden toteutukseen ja sisältöön tulevia leirejä ja seuraavaa toimintakautta ajatellen. Tuloksia täydennettiin ja tuettiin havainnoinnin avulla. Kehitystyöhön otettiin mukaan myös elämäntaitotuntien suunnitteluun ja toteutukseen osallistuvat liikunnanohjaajaopiskelijat.</p> <p>Tulosten perusteella nuoret olivat oppineet eniten urheilulliseen elämäntapaan liittyviä aiheita. Psyykkisiä taitoja ja itsensä kehittämistä nuoret kokivat oppineensa vähemmän. Eroja löytyi sukupuolten väliltä. Tytöt kokivat elämäntaitotunnit hyödyllisemmiksi kuin pojat. Nuorten omia tavoitteita tukivat hyvä valmennus sekä viihtyvyys harjoitusryhmissä.</p> <p>Tulosten perusteella voitiin tehdä johtopäätöksiä, mitä elämäntaitotunneilla tulisi kehittää. Tärkeintä olisi lisätä tuntien toiminallisuutta ja korostaa urheilijoiden henkilökohtaista itsensä kehittämistä ja reflektointia leirien välillä. Lisäksi muiden osallisten yhteistyötä tulisi kehittää ja vuorovaikutusta eri ryhmien välillä tehostaa.</p>	
Asiasanat Nuori urheilija, yläkoululeiritys, elämäntaidot, itsensä kehittäminen	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Urheilijaksi kasvamisen ja kehittymisen vaiheet	3
2.1	Yläkouluvaihe	4
2.2	Nuori urheilija	5
2.3	Nuoren itsensä kehittämisen taidot	7
2.4	Nuorta urheilijaa tukeva toimintaympäristö	9
3	Elämisen taidot nuorella urheilijalla	10
3.1	Elämäntaitojen määrittäminen	10
3.2	Elämäntaitotunnit	12
4	Kehittämistyön vaiheet	14
5	Tutkimuksen suorittaminen	16
5.1	Kohderyhmä	16
5.2	Tutkimusmenetelmät	16
5.3	Havainnointi, havainnoinnin järjestäminen ja tulokset	17
5.4	Kysely	18
5.5	Kyselyn järjestäminen	19
5.6	Opiskelijoiden aivorihi	20
6	Projektin tulokset	21
6.1	Elämäntaitotunneilta saadut opit urheilijoiden kokemina	21
6.2	Elämäntaitotuntien hyöty ja opit arkiharjoittelussa	23
6.3	Palaute ja muilta oppiminen	24
6.4	Kehitettävät osa-alueet elämäntaitotunneilla	26
6.5	Nuorten tavoitteita tukeneet asiat yläkoululeirityksessä	27
6.6	Nuorten kehittämis ehdotukset elämäntaitotunneille	28
6.7	Opiskelijoiden ideat	29
7	Pohdinta	31
7.1	Kehittämis ehdotukset	33
	Lähteet	36
	Liitteet	42
	Liite 1. Kyselylomake	42
	Liite 2. Havainnointirunko	45
	Liite 3. Aivoriihen tuntisuunnitelma	47

1 Johdanto

Vierumäen yläkoululeiritys on valtakunnallinen osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Syksystä 2016 alkaen Suomen Urheiluopisto on toteuttanut yhteistyössä lajiliittojen sekä yhteistyöseurojen kanssa yläkouluvalmennuksen ohjelmaa 7-9-luokkalaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille. Leirityksen yhteistyössä toimii myös Päijät-Hämeen Urheiluakatemia. Lisäksi Haaga-Helian ammattikorkeakoulun liikunnan toisen vuosikurssin opiskelijat vastaavat fysiikka- ja elämäntaitojen osuuksien suunnittelusta ja toteutuksesta. Yläkoululeirityksen keskeisimpiä tehtäviä on huipulle pyrkivien urheilijoiden valmennuksen tukeminen ja tehostaminen sekä opiskelun tukeminen. (Vierumäen yläkoululeiritys, a.)

Painopisteinä leiritysjärjestelmässä ovat koulu ja opiskelu, elämäntaidot sekä urheilullinen kehittyminen. Käytännössä nuorta ohjataan ja opastetaan ottamaan enemmän itse vastuuta omasta kehitymisestä edellä mainituilla osa-alueilla. Keskeistä on panostaminen tavoitteellisesti urheiluun koulunkäynnin kärsimättä ja leirit itsessään toimivat esimerkkinä näiden yhdistämisestä. Urheilijoita kannustetaan ottamaan vastuuta laadukkaasti urheilun ja koulunkäynnin yhdistämiseksi myös leiritusten välisenä aikana.

Elämäntaidot ovat yksi isompi sisältökokonaisuus. Elämäntaito-osuus koostuu psyykkisestä valmennuksesta, jota käsitellään erilaisten aihealueiden ja psyykkisen valmentautumisen kautta. Lähtökohtana toimivat Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman asettamat painopisteet kullekin ikäluokalle. (Suomen Olympiakomitea 7. luokka; Suomen Olympiakomitea 8. luokka; Suomen Olympiakomitea 9. luokka) Myös arjenhallinta, ravinto, uni ja lepo ovat keskeisiä elämäntaito-osuuden sisältöjä. (Vierumäen yläkoululeiritys, a.) Keskeisiä tavoitteita elämäntaito-osuudessa on kokonaisvaltaisen ja tasapainoisen urheilijan elämäntavan omaksuminen, sisäisen motivaation ruokkiminen ja hyödyntäminen sekä elämäntaitojen ja kehittävän asenteen rakentuminen ja vastuu omasta kehityksestä.

Tämän opinnäytetyön kohteena on Suomen Urheiluopiston koordinoima Vierumäen yläkoululeiritys. Kyseessä on suhteellisen uusi toimintamalli, jota toteutetaan tällä hetkellä yhdessätoista eri urheiluopistossa. (Olympiakomitea 2017, b.) Urheiluopistot hakevat ja kehittävät yhteistä toimintamallia ja raamia, joka on tavoitteena saavuttaa seuraavan kahden vuoden aikana. (Olympiakomitea 2017, c.) Tällä hetkellä Vierumäen yläkoululeiritys eroaa muista siinä, että leiritysten toteutukseen osallistuvat liikunnan ammattikorkeakouluopiskelijat. Pääpaino kehitystyössä on elämäntaito-osuuden tutkimisessa ja kehittämisessä urheilijälähtöisesti. Kehittämistyötä ohjaa tutkijan oma kiinnostus elämänhallinnasta ja psyykkisestä valmennuksesta. Selvitysten pohjalta yhteistyössä yläkoululeirityksen ohjaajien ja koordinoijien sekä opiskelijoiden kanssa tavoitteena on kehittää elämäntaitosuutta urheilijälähtöisestä näkökulmasta.

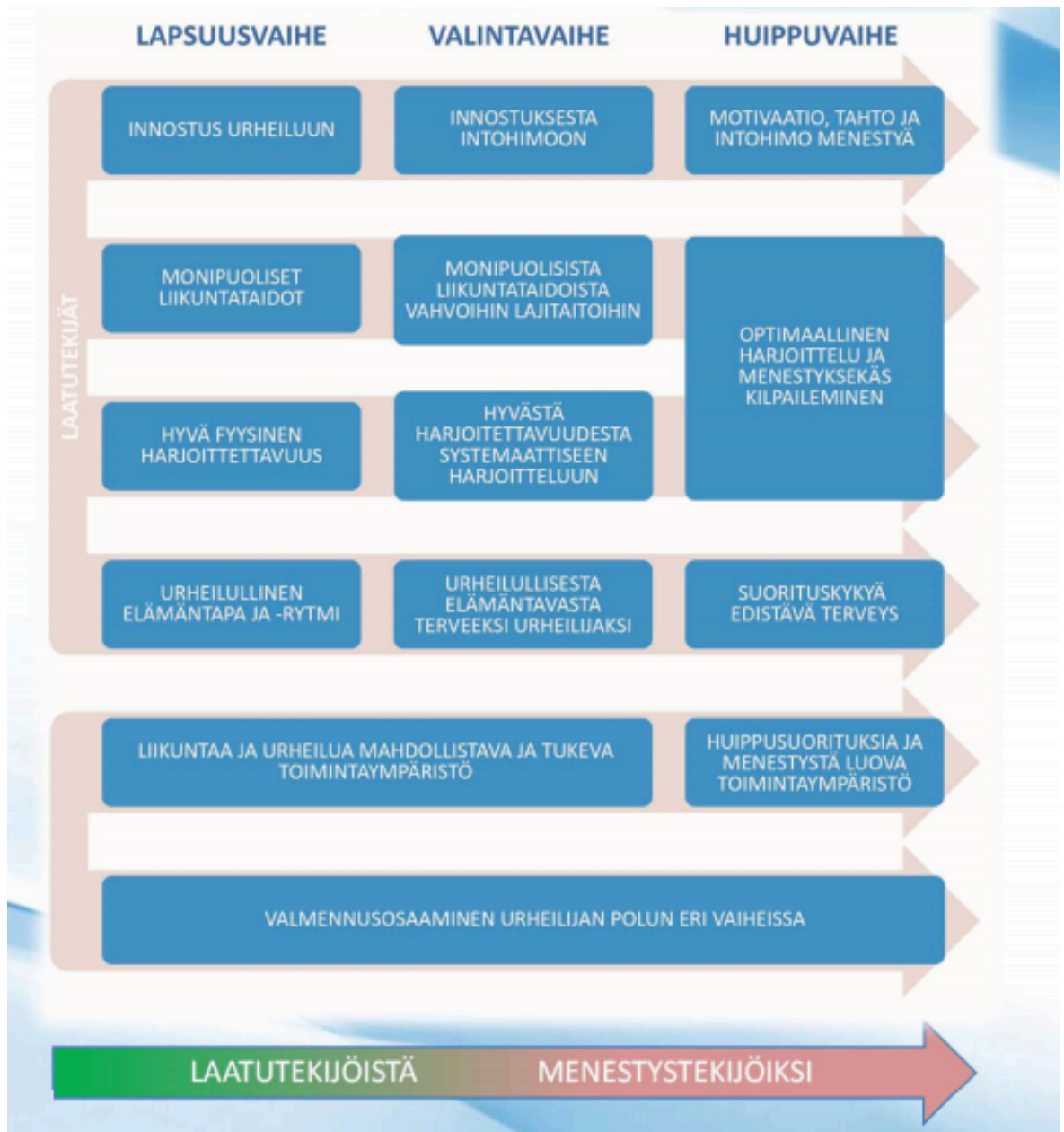
Työn tarkoituksena oli selvittää kyselyiden avulla, mitä yläkoululeirityksen nuoret urheilijat kokivat oppineensa elämäntaitotunneilla, mitä hyötyä tunneista on ollut ja miten ne ovat tukeneet nuorten omia tavoitteita. Tulosten pohjalta tarkoituksena oli luoda kehittämisedotuksia elämäntaito-osuuden toteutukseen ja sisältöön tulevia leirejä ja seuraavaa toimintakautta ajatellen. Lisäksi havainnoinnilla haluttiin kerätä tutkimuksen tueksi tietoa elämäntaitotuntien sisällöstä ja toteutuksesta sekä ohjaajien pedagogisista taidoista ja vuorovaikutustaidoista nuorten kanssa. Tarkoituksena oli lisäksi luoda yhteenveto kyselytuloksista Vierumäen yläkoululeiritysohjelman käyttöön.

2 Urheilijaksi kasvamisen ja kehittymisen vaiheet

Huippu-urheilijaksi voidaan kasvaa ja kehittyä monella eri tavalla (Hakkarainen & Nikander 2009, 139). Urheilijaksi kasvaminen on myös ihmisenä kasvua ja erilaisten kehitystehävien läpikäymistä. Urheilijaksi kasvamisen ja kehittymisen malleja on kansainvälisesti monia. Yleisesti etenemistä lapsuudesta kohti aikuisiän huippu-urheilua kuvataan urheilijan polkuna. Suomalainen urheilija polku on jaettu lapsuus-, valinta ja huippuvaiheeseen. Eteneminen polulla on yksilöllistä ja jokainen etenee sillä omien edellytystensä ja harjoitustustustojensa mukaan (Hämäläinen ym. 2015, 26). Urheilijan polku liitetään osaksi myös niin kutsuttua liikkujan polkua, jossa tavoitteena on liikunnallisen elämäntavan omaksuminen ja ylläpitäminen. Lapsuusvaihetta voidaan kuvata liikkujan polkuna, sillä tässä vaiheessa se ei paljon eroa huippu-urheilijan polusta. Laadukkaalla lasten ja nuorten liikunnalla voidaan edesauttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumista myös niiden osalta, jotka eivät pyri huipulle (Mononen 2016, 29).

Urheilijaksi kehittymisen taustalla toistuvat erilaiset tekijät, jotka liittyvät urheiluun suhtautumiseen, harjoitteluun sekä sosiaaliseen ympäristöön. Puhutaan myös laatutekijöistä, joilla tarkoitetaan erilaisia psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia, jotka mahdollistavat urheilijan polulla etenemisen (Hämäläinen ym. 2015, 31). Lapsuusvaiheen aikana olennaista on saada lapset innostumaan ja kiinnostumaan urheilusta, jotta mahdollisimman moni pystyisi kehittymään ja kasvamaan hyväksi urheilijaksi. Lapsuusvaiheen tärkein edellytys urheilijaksi kehittymiselle on monipuolisen urheilun ja liikkumisen määrä. Kokonaisliikunnan määrän tulee muodostua sekä omaehtoisesta liikkumisesta että laadukkaasta ohjatusta harjoittelusta. Tärkeää on myös monien urheilulajien harrastaminen (Hämäläinen ym. 2015, 26-31 & Mononen ym. 2014, 9).

Lisäksi laadullisiin tavoitteisiin lapsuusvaiheessa kuuluu urheilullisen elämäntavan omaksuminen, fyysinen harjoitettavuus sekä monipuoliset liikuntataidot. Lapsen lähipiirin tehtävänä on huomioida lapsen kokonaisvaltainen kehitys ja laatutekijöiden toteutuminen sekä urheilijaksi kasvaminen (Finni ym. 2012, 54-56). Lapsuusvaiheen laatutekijät muokkaantuvat valintavaiheen menestystekijöiksi, jotka taas edeltävät huippuvaihetta. Kuviossa 1 on kuvattu lapsuus-, valinta ja huippuvaiheen laatu- ja menestystekijöitä sekä toimintaympäristön ja valmennusosaamisen osuudet kussakin polun eri vaiheessa (Kuvio 1) (Mononen ym. 2014, 9).



Kuvio 1. Urheilija polun laatu- ja menestystekijät, mukailtu (Mononen ym. 2014, 9)

2.1 Yläkouluvaihe

Yläkouluvaihe on tärkeä osa urheilijan polkua ja kasvua urheilijaksi. Yläkoululeiritykseen osallistuvan nuoren elämänvaihetta urheilijan polulla kutsutaan valintavaiheeksi (Hämäläinen ym. 2015, 26). Valintavaiheeksi on asetettu ikävuodet 13-19. Kuvion 1 mukaisesti kyseinen ajanjakso sijoittuu lapsuus- ja huippuvaiheen väliin. Kyseistä elämänvaihetta voidaan myös kuvata siirtymävaiheena nuoruudesta aikuisuuteen. Valintavaiheen tarkoitus on edistää nuoren tavoitteellista kilpaurheilua, jonka seurauksena lapsuusvaiheen laatutekijät voivat muuttua huippuvaiheen menestystekijöiksi (Mononen ym. 2014, 8-9). Valintavaiheen laatutekijät käsittävät sisällään innostuksen kasvamisen intohimoksi, monipuolisista liikuntataidoista kehittyvät vahvat lajitaidot, harjoittelun suunnitelmallisuuden

sekä terveeksi urheilijaksi kasvamisen (Mononen ym. 2014, 9 & Hämäläinen ym. 2015, 31). Valintavaiheen laatutekijöitä kuvataan jatkumona kohti huippu-urheilua. Tätä tuetaan toimintaympäristön ja valmennusosaamisen toimesta (Mononen ym. 2014, 11).

Yläkouluun siirtyminen on yksi tärkeimmistä siirtymistä urheilijan polulla. 12-14-vuotiaana lajista riippumatta, lajin lopettamisprosentti on erittäin korkea (Roos-Salmi 2014, 126). Urheiluseurojen suosio laskee iän myötä. Uusimman LIITU-tutkimuksen (2016) mukaan suomalaisista 11-vuotiaista nuorista 67% osallistuu urheiluseuratoimintaan, kun vastavasti 15-vuotiaista enää 48% (Mononen ym. 2016, 27). Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan 12-14-vuotiaista nuorista urheiluseurassa harrastaa 56%, vastaavasti 15-18-vuotiaita on enää 34% (Husu ym. 2011, 20-22).

Puhutaan niin sanotusta Drop-out-ilmiöstä, joka tarkoittaa nuoren urheilijan ennen aikaista poisjättäytymistä urheiluharrastuksesta (Aira ym. 2013, 13). Drop-outin muotoja on erilaisia; tietyn urheilulajin lopettaminen, kokonaan urheilusta luopuminen tai siirtyminen kilpa-urheilusta harrasteurheiluun (Roos-Salmi 2014, 127). Useimmin mainittuja lopettamissyitä ovat ajanpuute, muut kiinnostuksen kohteet, kilpailullisuuden korostaminen ja huono valmennus (Aira ym. 2013, 37). Muita syitä Liitu-tutkimuksen (2016) mukaan urheiluharrastuksen lopettamiseen olivat kyllästyminen sekä heikentynyt viihtyvyys harrastuksessa.

2.2 Nuori urheilija

Valintavaiheen aikana nuoren elämässä tapahtuu suuria muutoksia. Nuori kasvaa ja muuttuu niin psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti (Nikander 2009, 181). Näiden lisäksi nuori käy läpi ikävaiheeseen liittyviä kehitystehtäviä. Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan nuoruus on aikaa, jolloin identiteetti muovautuu ja nuori itsenäistyy. Yhteiskuntaan sosialisoitumisen ohella nuori kasvaa omaksi itsenäiseksi yksilöksi (Dunderfelt 2011, 237). Fyysiseen kasvuun murrosiän myötä liittyvät erilaiset muutokset kehossa. Nuori joutuu sopeutumaan muuttuvaan kehoonsa ja kehonkuvaansa (Nikander 2009, 120). WHO:n teettämän tutkimuksen mukaan liikunnalliselta näyttäminen on ominaisuus jota monet nuoret arvostavat mutta yläkouluiässä sen korostaminen liikunnan yhteydessä ei ole järkevää. Yleisesti ottaen liikunta-aktiivisuus on positiivisessa yhteydessä nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon (Ojala 2017, 2-8).

Valintavaiheessa on tärkeää tukea urheilijan innostusta ja motivaatiota, sillä ne mahdollistavat huippu-urheilijaksi kehittymisen (Mononen ym. 2014, 11). Ikävaiheesta riippumatta urheilijan motivaatioon vaikuttavat aina sekä ulkoiset että sisäiset tekijät (Konttinen 2014, 19). Valintavaiheessa ulkoisten tekijöiden merkitys kasvaa esimerkiksi erilaisten palkkioi-

den ja joukkuevalintojen myötä (Jaakola 2015, 119). Kumpiakin tekijöitä tarvitaan urheilulisten tavoitteiden saavuttamiseksi, mutta huipulle yltäminen vaatii aina vahvaa halua itsensä kehittämiseen sekä intohimoa kokea erilaisia elämyksiä oman lajinsa parissa (Konttinen 2014, 19).

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että nuori suuntautuu toimintaan oman itsensä vuoksi ja jatkaa toiminnan parissa ilman ulkoista ohjausta. Toiminta on nuoresta mielenkiintoista ja hän nauttii siitä (Gagne & Deci 2005, 331, Konttinen 2014, 19). Motivaatiota ja innostusta tuetaan mahdollistamalla urheilussa kokemus omasta pätevyydestä, autonomiasta ja yhteenkuuluvuudesta eli niin kutsutuista psykologisista perustarpeista. Muodostamalla sisäistä motivaatiota tukevia harjoitustilanteita valmentaja pystyy kasvattamaan nuoren intohimoa urheilua ja omaa lajiaan kohtaan (Jaakola 2015, 112).

Psykologisista perustaidoista autonomialla tarkoitetaan sitä, että yksilöllä (nuorella) on mahdollisuus itse vaikuttaa omaan toimintaansa (Deci & Ryan 2000, 227-268). Nuori kokee autonomiaa, jos hänestä tuntuu, että hänellä on mahdollisuus tehdä valintoja ja päätöksiä omasta toiminnastaan. Nuorten valmennuksessa autonomiaa tuetaan tarjoamalla urheilijoille vastuuta osallistua esimerkiksi harjoitusten suunnitteluun. Autonomian kehitystä tukee myös valmentajan aito kiinnostus kuunnella kaikkien urheilijoiden mielipiteitä ja ehdotuksia (Gagne & Deci 2005, 333; Jaakkola 2015, 112-113).

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa kokemusta ryhmään kuulumisesta, sekä turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta ryhmässä (Ryan & Deci 2007, 1-19). Ryhmässä toimiminen edistää urheilijoiden sisäistä motivaatiota ja urheilijat näkevät muiden näyttöjä harjoiteltavista taidoista. Valmentaja voi edistää sosiaalista yhteenkuuluvuutta luomalla ilmapiiirin, jossa jokainen tuntee kuuluvansa ryhmään (Jaakkola 2015, 115; Deci ym. 1991, 333).

Kolmas sisäisen motivaation tekijä on koettu pätevyys, joka tarkoittaa nuoren kokemusta omista kyvyistään ja niiden riittävydestä suorittaessaan erilaisia tehtäviä ja haasteita. Pätevyyttä voidaan edistää painottamalla yksilöllistä kehittymistä ja oppimista. Valmentajan on tärkeää antaa urheilijalle yksilöllistä ja kehittävää palautetta. Lisäksi valmentaja voi auttaa urheilijaa asettamaan itselleen sopivia tavoitteita ja löytämään keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi (Deci ym. 1991, 333; Jaakkola 2015, 114-115).

Tavoiteorientaatio kuvaa oman pätevyyden osoittamista kaikessa suorituserustaisessa toiminnassa. Sosiaalisen vertailun ja kilpailun vuoksi pätevyyden kokemukset ovat merkittävässä osassa urheilussa (Jaakkola 2015, 115). Tavoiteorientaation mukaan suoritusti-

lanteissa on kaksi eri tapaa osoittaa pätevyyttään, näitä kutsutaan tehtävä- ja minäsuuntautuneisuudeksi (Ames 1992, 161-176). Tehtäväsuuntautunut urheilija kokee pätevyyden tunteita oman kehittymisen ja yrittämisen ansiosta. Pätevyyden tunne syntyy siis oman suorituksen ja sen paranemisen kautta. Tällöin urheilija keskittyy enemmän yrittämiseen ja itse oppimisprosessiin kuin muiden suoritusten tarkkailuun. Tehtäväsuuntautuneisuus on yksin tärkeä urheilijan psykologinen ominaisuus, sillä se kasvattaa sisäistä motivaatiota ja ohjaa harjoittelua kehittävään suuntaan. Minäsuuntautunut urheilija keskittyy kilpailulliseen lopputulokseen ja vertaa itseään suhteessa toisiin urheilijoin tai annettuihin tulosrajoihin. Urheilija välttää taitotasonsa mukaisia haasteita, sillä pelkää epäonnistuvansa. Kaikissa urheilijoissa on piirteitä molemmista suuntautuneisuuksista. Motivaation kannalta tulisi kuitenkin varmistaa, että näiden suhde on tasapainossa (Jaakkola 2015, 116-117).

2.3 Nuoren itsensä kehittämisen taidot

Valintavaiheen aikana kilpailu ja siinä menestyminen tulee entistä tärkeämmäksi. Nuoria motivoi myös yhä enemmän itsensä kehittäminen (Mononen ym. 2014, 11). Itsensä kehittämisen taitoina voidaan esimerkiksi pitää tavoitteenasettelu- ja arviointitaitoja sekä oppimaan oppimisen taitoja. Lisäksi verkostoitumis-, ajattelu- ja tiedonhankintataidot voidaan lukea itsensä kehittämisen taitoihin (Hämäläinen 2014, 63).

Urheilupsykologisesta näkökulmasta katsottuna yksi jatkuvan oppimisen ja kokonaisvaltaisen kehittymisen malli tulee Carol Dweckin tutkimasta käsitteestä mindset. Käsitteellä tarkoitetaan ihmisen tiedostamattomia ajattelu- ja suhtautumistapoja, jotka vaikuttavat henkilön oppimiseen, toimintaan ja käyttäytymiseen. Dweck (2006, 2009) on tutkimuksissaan löytänyt kaksi erilaista ajattelutapaa – kasvun asenteen ja muuttumattoman ajattelun mallin. Muuttumattoman ajattelutavan omaava urheilija uskoo omien kykyjensä olevan pysyviä ominaisuuksia, eivätkä ne ole muutettavissa. Kasvun asenteen omaava urheilija vastaavasti uskoo, että omia taitoja ja kykyjä on mahdollista kehittää harjoittelun ja yrittämisen sekä ohjauksen kautta. Lisäksi kasvun asenteen omaava urheilija kehittyy nopeammin ja on entistä motivoituneempi saavuttamaan omat tavoitteensa (Anders & Glover, 262-263).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että kasvun ajattelu edistää terveempää suhtautumista ja asennetta harjoitteluun ja oppimiseen. Lisäksi kasvun asenteen omaava urheilija haluaa saada palautetta suorituksestaan, omaa paremman kyvyn käsitellä epäonnistumista, oppii kritiikistä ja tätä kautta urheilija yltää korkeampiin saavutuksiin (Dweck 2009, 4-7; Anders & Glover, 262-263). Muuttumattoman ajattelutavan omaava urheilija luovuttaa helposti saadessaan kritiikkiä. (Dweck 2006, 245)

Kasvun asenne voi kehittyä jo parin vuoden ikäiselle lapselle (Gunderson ym. 2013). Oikeanlaisella palautteella ja kehumisella voidaan ohjata oman sisäisen puheen muuttamista kasvun suuntaan. Opettelemalla kasvun asennetta ihminen pystyy muuttamaan ajattelua itsestään, omasta elämästään ja muista ihmisistä (Dweck 2006, 216). Palautteella on suuri merkitys, miten ihminen ajattelee tulevaisuudessa, varsinkin nuoruudessa. Palautteenannossa ei saisi painottaa älykkyyttä tai lahjakkuutta, vaan korostaa yrittämistä. Tällä on vaikutusta motivaatioon ja nuori haluaa oppia lisää (Dweck 2006, 175). Palautteen antamisessa tulisi siis painottaa kehitystä sekä oppimista ja olla kiinnostunut nuoren kehitymisestä. Jalkapalloilijoille suunnatun tutkimuksen mukaan urheilijat, jotka uskoivat valmentajansa arvostavan enemmän yrittämistä ja harjoittelua lahjakkuuden sijaan, suoriutuivat kaudestaan paremmin (Dweck 2009).

Kasvun ajattelutapaa urheilijoille voidaan opettaa reflektoinnin, itsearviointin ja tavoitteenasettelun kautta. Tärkeää on korostaa näiden merkitystä. Omista virheistä oppiminen ja omien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden tunteminen edistää jatkuvaa kehitystä ja itsensä kehittämistä (Anders & Glover, 262). Tärkeää on myös korostaa sitä, että jokainen voi oppia uutta ja kehittyä aiheesta riippumatta (Dweck 2006, 218). Yksilön ajattelua tulee suunnata siihen, että oppiminen on päätavoite, josta sivutuotteena ovat urheilussa saavutetut tulokset (Dweck 2006, 2009).

Reflektointi ja itsearviointi on avainasemassa kehittymisessä ja tavoitteiden saavuttamisessa. Reflektoinnin tarkoituksena on antaa nuoren itse opetella määrittelemään omat vahvuutensa ja kehittämiskohteensa ja esimerkiksi mitä omassa harjoittelussa tulisi tehdä toisin. Tavoitteen asettelussa vastaavasti tulisi huomioida urheilijan lähtötilanne ja sen määrittäminen (Anders & Glover, 262). Tavoitteen asettelussa tärkeää on myös huomioida, että urheilijalla on mahdollisuudet saavuttaa asettamansa tavoitteet (Dweck 2006, 212). Tavoitteiden asettamista ja saatuja tuloksia voidaan tarkastella esimerkiksi kauden lopussa. Tärkeää tavoitteiden saavuttamisen kannalta on säännöllinen reflektointi kauden aikana (Anders & Glover, 262-263).

2.4 Nuorta urheilijaa tukeva toimintaympäristö

Nuoren toimintaympäristön tehtävänä on mahdollistaa laatutekijöiden toteutuminen valintavaiheessa. Perhe, valmentaja, urheiluseura, koulu ja ystävät ovat tärkeitä tekijöitä huippu-urheilijaksi kasvamisen tukemisessa (Mononen ym. 2014, 13).

Perheellä on usein merkittävä rooli nuoren urheilijan elämässä (Hämäläinen ym. 2015, 37). Vanhempien tuki lastensa liikuntaharrastukselle on lisääntynyt viime vuosina (Palo-mäki ym. 2016, 42). Taloudellista ja ajallista tukea tärkeämpää on vanhempien henkinen tuki ja kannustus. Vanhempien tulisi pyrkiä olemaan aidosti kiinnostuneita nuoren urheilusta, asettamasta kuitenkin paineita menestymisen suhteen (Härkönen 2009, 50). Nuorelle on tärkeää tuntee olevansa osa yhteisöä, joukkuetta tai lajia. Tämän kautta ystävien merkitys valintavaiheessa kasvaa ja nuoren ystävyysuhteet tulisikin nähdä valintavaiheessa suurena voimavarana (Hämäläinen ym. 2015, 37-38).

Myös valmentajan rooli valintavaiheessa kasvaa harjoitusmäärien lisääntyessä. Valmentajan tehtävänä varmistaa, että tavoitteellinen urheilu antaa myös myönteisiä kokemuksia nuorelle urheilijalle. Urheiluseura on urheilijan ja valmentajan kiinnekehta joka mahdollistaa osallistumisen lajin kilpailutoimintaan (Hämäläinen ym. 2015, 37-38; Mononen ym. 2014, 13). Nuoruusvaiheessa urheilun lisäksi nuoren arkeen kuuluvat koulunkäynti, sosiaaliset suhteet sekä ihmisenä kasvaminen ja kehittyminen, jotka tulee ottaa huomioon harjoittelun suunnittelussa (Forsman & Lampinen 2008, 125).

3 Elämisen taidot nuorella urheilijalla

3.1 Elämäntaitojen määrittäminen

Tässä työssä termit elämäntaidot ja elämänhallintataidot määritellään tarkoittavan samaa asiaa ja kyseisiä termejä käytetään rinnakkain. Elämänhallinta on yksi hyvinvoinnin peruspilareista ja tärkeä tekijä nuoren urheilijan kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta (Nikander 2009, 183). Elämänhallintataidot ovat taitoja, joita tarvitaan erilaisten tilanteiden ja haasteiden kohtaamisessa ja käsittelemisessä. Ne ovat opittavia ja harjoiteltavia taitoja, joiden avulla nuori suuntaa kohti tasapainoista aikuisuutta. (Lindberg ym. 2016, 8-9). Hyvästä elämänhallinnasta kertoo ihmisen kyky tehdä päätöksiä ja ohjata elämäänsä omien tavoitteiden suuntaisesti. Hyvä elämänhallinta perustuu myös itsetuntemukseen ja vastuuntunteeseen omasta elämästä (Keltikangas-Järvinen 2008, 256). Arjen hallinta on myös oleellinen osa elämänhallintaa ja hyvin oleellinen taito nuorelle urheilijalle. Nuorisobarometri 2015 selvitti nuorten arkea ja arjenhallintaa. Selvityksessä ilmeni, että elämänhallinnan kokemus oli yhteydessä arkisista käytännön toimista selviytymiseen (Myllyniemi 2015, 28).

Hardcastlen ym. (2015, 139-149) elämäntaitotutkimuksen kohteena olivat nuoret urheilijat. Tutkimuksen tulokset toivat esiin erilaisia elämäntaitojen kehittymiseen liittyviä seikkoja, näitä olivat muun muassa ajankäyttöön ja suunnittelutaitoihin liittyvät asiat. Lisäksi erilaiset elämänhallinta harjoitukset motivoivat nuoria parempaan urheilumenestykseen, tavoitteiden asetteluun ja itseluottamuksen kehittymiseen. Jones ja Lavalleen (2007, 159-167) tutkimuksessa käsiteltiin brittiläisten aikuisurheilijoiden elämänhallintataitoja ja taitojen merkittävyyttä aikuisurheilussa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mitä elämänhallintataitoja tulisi opettaa nuorille urheilijoille. Tutkimuksessa määriteltiin, että elämäntaidot ovat siirrettävissä jokapäiväiseen elämään. Taidot jaettiin ihmissuhde- ja henkilökohtaisiin taitoihin. Jälkimmäisessä korostuivat tavoitteiden asettelu, motivaatio, itseluottamus ja organisointi käytännön arjessa.

Olympiakomitea on määritellyt urheiluakatemiaohjelmassaan ohjelman termistöä ja ohjeistoa. Urheiluakatemian leiritysmallin elämänhallinnan painopisteenä ensisijaisena on henkilökohtainen itsensä kehittäminen, johon sisältyy psyykkinen valmennus, ravintovalmennus, ajanhallinta, sosiaalinen elämä sekä itsenäinen toiminta- ja vastuu (Urheiluakatemiaohjelma 2015). Kyseiset painopisteet ovat näin ollen myös Vierumäen yläkoululeirityksen elämäntaito-osuuden painopisteitä. Alla esitetty kuvio avaa Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman asiantuntijaryhmän asettamia sisältösuosituksia eri luokka-asteilla.

	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	Psyykkiset taidot	Elämäntaidot	Lajivalmennus
7. luokka	Liikkumistaidot Tasapainotaidot Välineenkäsittelytaidot	Nopeus Liikkuvuus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Reilu peli Elämänhallinta Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Terve urheilija	Lajivalmennuksen sisältösuositukset lajiin valmennuslinjauksen mukaan
8. luokka	Välineenkäsittelytaidot Tasapainotaidot Liikkumistaidot	Kestävyys Nopeus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli	
9. luokka	Tasapainotaidot Liikkumistaidot Välineenkäsittelytaidot	Voima Liikkuvuus Muut	Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot Ilo, innostus ja intohimo	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli	

KASVA
URHEILIJAKSI

Kuvio 2. Sisältösuositukset eri vuosiluokilla. (Suomen Olympiakomitea a.)

Kuvio avaa aika vähän mitä kullakin vuosiluokalla elämäntaidot ja psyykkiset taidot pitävät sisällään ja mitä ovat näiden sisältösuositukset. Seitsemännellä luokalla painottuvat innostus urheiluun ja harjoitteluun, ryhmässä toimiminen sekä yhteenkuuluvuus. Vahva itsetunto pitää sisällään myönteisen minäkuvan ja onnistumisten tunnistamisen ja tarkkailun. Elämänhallinta puolella painopisteinä ovat ajankäyttö, elämänrytmi sekä hyvinvointiin ja palautumiseen liittyvät seikat. Tärkeää on myös reilu peli ja pelisääntöjen harjoittelu (Suomen Olympiakomitea 7. luokka).

Kahdeksannella luokalla omien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden tunteminen, itsepuheen tunnistaminen ja tarkkaileminen sisältyvät psyykkisiin taitoihin. Itsesäätelytaitoihin luetaan tunnetaidot, keskittyminen ja läsnäolo. Elämäntaidoissa korostuvat koulunkäynnin ja urheilun yhdistäminen sekä oppimisen taidot. Verrattuna kahdeksanteen luokkaan, yhdeksännellä luokalla psyykkisten taitojen painopiste on epäonnistumisten ja onnistumisten tunnistamisessa ja käsittelyssä. Lisäksi keskitytään oman persoonan hyödyntämiseen ja kilpailuun valmistautumiseen. Elämäntaito puolella painotetaan enemmän vastuunottoa ja valmistumista siirtymään (dual career) (Suomen Olympiakomitea 8. luokka, Suomen Olympiakomitea 9. luokka).

3.2 Elämäntaitotunnit

Tässä kappaleessa avataan tarkemmin Vierumäen yläkoululeirityksen elämäntaitotuntien sisältöjä ja toteutusta. Esimerkkinä tästä toimii tuntisuunnitelma joulukuulta 2017. Tutkija osallistui kyseiselle tunnille havainnoijan roolissa, joten luvussa avataan myös tutkijan tekimiä havaintoja kyseisellä tunnilla. Havainnoinnin tavoitteita on tarkemmin esitelty luvussa neljä. Lisäksi kokonaisuutta avataan myös liikunnan toisen vuosikurssin Kilpa- ja huippu-urheilun valinnaisen aineen tavoitteiden näkökulmasta.

Elämäntaitotunnit järjestetään leirin aikana aamu- ja aamupäivästä, tunnit ovat kestoltaan 90 minuuttia. Tunteja on kaksi ja leiriläiset on jaettu kahteen eri ryhmään. Toinen ryhmä koostuu yleensä nuorimmista urheilijoista (7. luokkalaiset) ja toinen ryhmä vanhemmista (8.-9. luokkalaiset). Leirejä järjestetään kolmesta neljään kertaa vuodessa lajista riippuen. Jokaiselle leirille annetaan erilainen teema käsiteltäväksi elämäntaitotunneille. Näitä teemoja voi olla esimerkiksi urheilullisen elämäntapaan, palautumiseen tai erilaisiin psyykkisiin taitoihin liittyen. Ne pohjautuvat Olympiakomitean urheiluakatemiaan asettamiin leiritysmallin sisältösuosituksiin (Urheiluakatemiaohjelma 2015). Jokaisen leirin kohdalla on myös asetettu tavoite, mitä leiriläisen tulisi oppia ja ymmärtää käsitellyistä aiheista.

Havainto- ja esimerkkitunnilla aiheena oli itsesäätely. Koko leirin kattavana teemana kulki ”itsetunto ja itsesäätely” ja leirin aikana tunteja pidettiin näistä annetuista aiheista. Alla olevassa kuvassa on havainnollistettu itsesäätelyn tuntisuunnitelma. Suunnitelmasta ei käy ilmi, että tunnilla vieraili entinen urheilija kertomassa omasta urheilijaurastaan ja itsesäätelytaidoista. Havainnoinnin perusteella tutkija arvioi, että entisen urheilijan jakamat kokemukset auttoivat nuoria ymmärtämään, mitä itsesäätelyllä tarkoitetaan. Tämän jälkeen nuoret saivat itse miettiä harjoitus- ja kilpailutilanteessa käyttäytymistään, erilaisia rutiineja ja itsesäätelytaitojaan. Yhteisesti käytiin läpi myös joitakin nuorilta urheilijoilta tulleita esimerkkejä. Toisessa osiossa pareittain tai pienissä ryhmissä piti suunnitella ja esittää haastattelutilanne joko voiton tai epäonnistumisen jälkeen.

Kyseinen tunti järjestettiin kaksi kertaa; nuoremmalle ryhmälle, joka koostui pääosin 7. luokkalaisista sekä vanhemmalle ryhmälle (8.-9.luokkalaiset). Vanhemman ryhmän kohdalla tunti sujui hyvin - nuoret olivat aktiivisia ja pohtivat omia itsesäätelytaitojaan. Lisäksi heidät oli helpompi saada innostumaan toisen osion haastattelutehtävästä. Nuoremman ryhmän kanssa oli haastavampaa ja toinen osio ei heidän kohdallaan täysin onnistunut.

ET-tunti 5. leiri Itsesääätely

Kysytään: Mitä on itsesääätely?

Itsesääätely on toimintaa, jolla ihminen pyrkii palauttamaan mielensä tasapainotilaan. Kirjoitetaan fläpille.

Käytännön esimerkkejä itsesääätelytaidoista: harjoitustilanteista, kilpailuista + vapaa-ajan elämästä

Käydään läpi harjoitus/kilpailutilanteita, missä urheilija tarvitsee itsesääätelytaitoja:

Ensin jokainen kirjoittaa omat vastauksensa paperille, jonka jälkeen käydään pareittain läpi miten toinen käyttäytyy näissä tilanteissa? Lopuksi kirjoitetaan esimerkkejä fläpille.

- Käyttäytyminen ennen harjoitusta: Millaisia rutiineja on? Stressinhallinta? Ja rauhoittumiskyky? (mielikuvaharjoittelu, suorituksen läpikäynti, musiikin kuuntelu, muut rentoutumistavat, henkilökohtaiset tavat)
- Miten käyttäydyt harjoitus/kilpailutilanteessa? Flow tila eli täysi keskittyminen suoritukseen, hyvän olon tunne harjoituksen/kilpailun aikana
- Miten käyttäydyt harjoitus/kilpailutilanteen jälkeen? Suorituksen analysointi, palautteen saanti esim. valmentajalta, oma palaute itselleen, taito ottaa palaute vastaan, keuhut

Luodaan kuviteltu tilanne urheilusuorituksesta, esim. voiton jälkeen, epäonnistumisen tunteen jälkeen, häviön jälkeen, oma ennätys. Toinen on haastattelija ja toinen haastateltava.

esimerkkitalanteita:

Olit sprinttihilhtokilpailuissa. Joku hiihti sauvasi päälle ja sauvasi katkesi. Jäit porukasta etkä onnistunut saavuttamaan heitä enää, vaikka olitkin erittäin hyvässä iskussa. Saat päättää, menitkö sanomaan jotain hänelle, joka sauvasi päälle hiihti?

Hiihtokilpailussa voitelu oli mielestäsi epäonnistunut ja muutenkin olosuhteet olivat huonot, mutta silti voitit kisan. Mitä kerrot haastattelussa?

Lähdit kisaan hyvillä mielin ja koit olevasi voitto kunnossa, viimeisellä kilometrillä tapahtui rengasrikko

Tunnin lopuksi kysytään: Mitä on itsesääätely?

Kuva 1. Itsesääätelyn tuntisuunnitelma, Vierumäen yläkoululeiritys.

Liikunnan toisen vuosikurssin opiskelijat opiskelevat kahta valinnaista ainetta. Yläkoululeirityksen aikana leirien ohjauksesta, tuntien suunnittelusta ja toteutuksesta vastaa kaksi eri ryhmää. Ryhmien vaihto tapahtuu noin puolessa välissä lukukautta. Kilpa- ja huippu-urheilun valinnaisaine käsittelee urheilijakeskeistä valmennusta sekä terveen urheilijan ja fyysisen harjoittelun kokonaisuutta. Yläkoululeiritys on kurssin toimintaympäristö ja opiskelijat saavat valita keskittyvätkö pääsääntöisesti ohjaaman elämäntaitotunteja vai fysiikkaa. Kurssin tavoitteissa on määritelty mistä urheilijalähtöinen valmennus kostuu ja min-kälaisia osaamisvaatimuksia opiskelijoilta edellytetään.

4 Kehittämistyön vaiheet

Projekti käynnistyi joulukuussa 2017. Yhteistyössä Vierumäen yläkoululeirityksen opiskelijakoordinaattorin kanssa sovittiin havaintotunneille osallistumisesta sekä kyselyiden järjestämisestä ja organisoimisesta. Lisäksi Vierumäen yläkoulukoordinaattorin kanssa käytiin keskustelu tutkimuksen teettämisestä ja tutkimuksen sisällöstä sekä tavoitteista. Kehittämisprosessi lähti liikkeelle Olympiakomitean urheiluakatemiaan yläkoulutoiminnan tavoitteisiin tutustumisesta sekä leiritysmalliin sisältöjen tarkastelusta. Näiden pohjalta luotiin kyselylomake yläkoululeirityksen urheilijoille.

Kysely teetettiin yläkoululeirityksen leireillä seitsemän ja kahdeksan, elämäntaitotuntien yhteydessä avoimen linkin kautta. Vastaukseen vastaaminen vei noin 10-15 minuuttia. Vastuu kyselytulosten analysoinnista ja yhteenvedosta oli opinnäytetyöntekijällä. Tutkimustulokset analysoitiin heti helmikuun leirin päätyttyä ja tärkeimpiä tuloksia ja huomioita esiteltiin Haaga-Helian toisen vuosikurssin opiskelijoille helmikuussa 2018. Yhteisesti opiskelijoiden kanssa kirjattiin ylös erilaisia keinoja elämäntaitotuntien toiminnallisuuden lisäämiseen. Tämä oli yksi isoimmista kehittämisen osa-alueista, joihin opiskelijat pystyivät vaikuttamaan sillä heidän vastuullaan on tuntien suunnittelu ja toteutus.

Lisäksi opinnäytetyöntekijä koosti havainnollistavan yhteenvedon tutkimuksen tuloksista, joka jaettiin opiskelijoille ja toiminnassa mukana oleville tahoille, tulevien leirien suunnittelun avuksi. Kyselytulosten ja havainnoinnin pohjalta opinnäytetyöntekijä loi kehittämisedotuksia yläkoululeirityksen elämäntaito-osuuteen. Urheilijoilta saatujen tulosten pohjalta Vierumäen yläkoululeirityksen toimijoiden on mahdollista kehittää elämäntaito-osuutta tulevilla leireillä sekä toimikaudella. Alla olevassa kuviossa on kuvattu kehittämistyönvaiheet (Kuvio 3).



Kuvio 3. Työn vaiheet

5 Tutkimuksen suorittaminen

Tutkimuksella oli viisi tutkimusongelmaa joihin haluttiin saada vastauksia:

1. Mitä terveeksi urheilijaksi kasvamisen edellyttäviä elämänhallintataitoja nuori on oppinut yläkoululeirityksen elämäntaitotunneilla?

Näihin elämänhallintataitoihin luettiin Olympiakomitean asettamat tavoitteet yläkoulutoiminnan elämäntaito- sekä psyykkisten taitojen kohdalla, joita olivat: tavoitteen asettelu, omien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden arviointi, epäonnistumisten käsittely, tunnetilojen hallinta, palautuminen, ajankäytön suunnittelu, urheilulliset elämäntavat sekä vastuun ottaminen omasta harjoittelusta.

2. Mitä hyötyä elämäntaitotunneista nuorille on ollut ja mitä oppimiaan asioita nuori on hyödyntänyt arkiharjoittelussa leirien välillä?
3. Miten nuori on viihtynyt yläkoululeirityksen leireillä ja harjoitusryhmissä ja saanut kehittävää palautetta ohjaajilta?
4. Millaiset asiat yläkoululeirityksen leireillä ovat tukeneet nuorten tavoitteita urheilijoina?
5. Mitä asioita nuorten mielestä olisi kehitettävä elämäntaitotunneilla?

5.1 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmä koostui Vierumäen yläkoululeiritykseen tammikuussa ja helmikuussa osallistuneista urheilijoista. Kyselyyn vastasi yhteensä 74 leirillä osallistunutta nuorta. Kyselyyn vastanneista 65% (n=48) oli tyttöjä ja 35% (n=26) poikia. Oppilaat jakautuivat luokka-asteilla seuraavasti (n=74): oppilaista 27% oli seitsemäsluokkalaisia, 45% kahdeksaluokkalaisia ja 28% yhdeksäsluokkalaisia. Tytöistä 50% oli kahdeksaluokkalaisia. Poikien osalta suurin vastausprosentti kerättiin yhdeksäsluokkalaisilta (46%). Kyselyyn osallistui eri lajiryhmien edustajia. Lajeina olivat golf, teamgym, uinti, taitoluistelu, painonnosto, telinevoimistelu sekä pyöräily. Suurin vastausprosentti 27% kerättiin uinnin osalta. Tätä voidaan perustella isolla osallistujamäärällä kyseisillä leireillä.

5.2 Tutkimusmenetelmät

Tämä kehittämistyö toteutettiin niin sanottuna toimintatutkimuksena, jolle on ominaista useiden aineistonkeruumenetelmien käyttäminen. Toimintatutkimus yhdistää käytännön kehittämistyön ja tutkimuksen, jonka avulla pyritään löytämään tietoa, joka edesauttaa toimintatapojen kehittämistä (Heikkinen 2015, 204). Toimintatutkimuksen keskeisiä tun-

nusmerkkejä ovat ongelmakeskeisyys, tutkittavien ja tutkijan aktiivinen rooli sekä edellä mainittujen välinen yhteistyö (Ojasalo ym. 2015, 58).

Toimintatutkimus nähdään yleensä laadullisena tutkimuksena, mutta siinä voidaan myös hyödyntää määrällisiä menetelmiä. Tässä tutkimuksessa käytettiin laadullisen tutkimuksen menetelmänä havainnointia. Havainnointia pidetään yhtenä tehokkaimmista aineistonkeruutavoista toimintatutkimuksessa (Ojasalo ym. 2015, 619). Määrällisenä menetelmänä käytettiin kyselyä. Lisäksi yläkoululeirityksen toteutukseen osallistuvat liikunnanohjaaja-opiskelijat otettiin mukaan kehittämistyöhön. Heidän kanssaan käytettiin yhteisöllistä menetelmänä aivoriihiyöskentelyä ja käytiin keskustelua toiminnan kehittämisestä. Menetelmien moninaisuudella haettiin tutkimukselle luotettavuutta ja varmuutta kehittämistyöhön ja siihen liittyviin toimenpiteisiin.

5.3 Havainnointi, havainnoinnin järjestäminen ja tulokset

Havainnoinnin avulla on mahdollista saada tietoa, miten ihmiset käyttäytyvät ja mitä tapahtuu luonnollisessa toimintaympäristössä. Tutkimuksellinen havainnointi on systemaattista tarkkailua. Havainnoinnin avulla voidaan täydentää kyselyitä ja haastatteluita tai kyselyillä ja haastatteluilla voidaan täydentää havainnointia. Havainnointi sopii kehittämiss tehtäviin, joiden kohteena on yksilön toiminta ja vuorovaikutus toisten kanssa (Ojasalo ym. 2015, 114). Tässä tutkimuksessa havainnointia käytettiin tutkijan tiedon lisäämiseen elämäntaitotuntien sisällöistä ja toteutuksesta. Lisäksi haluttiin havainnoida ohjaajien ja nuorten välistä vuorovaikutusta ja toimintaa tunneilla. Tutkija havainnoi elämäntaitotunteja kahdella eri leirillä joulukuussa 2017 ja tammikuussa 2018. Havainnointia haluttiin tehdä kahdella eri leirillä, sillä vuodenvaihteen jälkeen ohjaajat leireillä vaihtuivat. Haluttiin havainnoida vaihdon merkitystä ja vaikutusta tuntien toteutukseen.

Havainnoija osallistui tunneille ulkopuolisena tarkkailijana. Havainnointitekniikkana käytettiin puolistrukturoitua havainnointia, jota käytetään silloin, kun halutaan mahdollisimman paljon ja monipuolista tietoa asiasta (Ojasalo ym. 2015, 116). Havainnointiin hyödynnettiin tietoperustaan liittyvää teoriaa, jonka avulla tehtiin oletuksia mitä tunneilla mahdollisesti tapahtuu. Tämän pohjalta tutkija määritteli havainnoin tavoitteet ja asiat, joita haluttiin havainnoida. Ensimmäisen tunnin perusteella tutkija pystyi ottamaan huomioon, mitä havainnoida seuraavalla tutkittavalla tunnilla. Havainnoinnin tavoitteet ja havainnointisuunnitelma on esitelty liitteenä opinnäytetyön lopussa (Liite 3). Tutkija pyrki havainnoinnissaan objektiivisuuteen ja tarkkailijan roolissa vaikuttamaan tunnin kulkuun ja toteutukseen mahdollisimman vähän. Objektiivisuus koskee myös koko tutkimustyötä.

Ensimmäisellä havaintokerralla tutkija havainnoi opiskelijoiden vuorovaikutuksen nuorten kanssa toimivaksi. Tunnin aiheena oli itsetunto ja nuorten tehtävänä oli arvioida omia vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan, joita käytiin myös yhteisesti läpi. Ohjaajat kiertelivät luokassa ja ottivat henkilökohtaista kontaktia urheilijoiden kanssa ja auttoivat tehtävien teossa. Tuntien aktivoimiseksi käytettiin toiminnallisia ja vuorovaikutteisia menetelmiä. Kaiken kaikkiaan tutkija havainnoi, että tunti oli suunniteltu ja toteutettu urheilijalähtöisesti. Sama tunti ohjattiin kaksi kertaa - nuorimmille urheilijoille (7.luokklaiset) ja vanhemmille urheilijoille (8. ja 9. luokklaiset). Tunti soveltui kummallekin ryhmälle ja motivaatioilmasto tunnilla oli hyvä ja kannustava.

Toisella havainnointikerralla kapulanvaihto opiskelijoiden välillä oli käyty ja tuntien suunnittelusta ja ohjaamisesta vastasivat uudet opiskelijat. Leirin teemana toimi ensimmäisen havaintokerran tavoin itsesäätely ja itsetunto. Tällä tunnilla toiminnallisia menetelmiä käytettiin vähemmän ja tunti oli hyvin luentomainen. Nuorten osallistamista oli myös vähemmän ja nuoret tekivät paljon tehtäviä yksin. Vuorovaikutus nuorten kanssa jäi näin ollen ohueksi ja nuorten olemuksesta näkyi, ettei tunti motivoinut tai kiinnostanut nuoria ensimmäiseen havaintotuntiin verrattuna.

Havainnoinnin perusteella kapulan vaihdolla oli ollut merkitystä tuntien toteutukseen. Toisaalta urheilijat eivät kaikki olleet samoja kun ensimmäisellä havainnointikerralla. Lisäksi tuntien toiminnallisuudella ja nuorten osallistamisen tukemisella oli merkitystä tunnin kulkuun. Ohjaajien vuorovaikutus- ja pedagogiset taidot olivat sidoksissa tunnin motivaatioilmastoon ja urheilijoiden osallistumiseen tunneilla.

5.4 Kysely

Kysely on yksi yleisimmistä ja eniten käytetyistä kvantitatiivista tiedonkeruumenetelmistä. Ojasalon ym. (2015, 121) mukaan kyselytutkimuksen etuna pidetään sitä, että niiden avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Menetelmä on myös tehokas, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivanäköä. Kun kyselylomake on suunniteltu huolellisesti, aineisto voidaan nopeasti käsitellä ja analysoida (Hirsjärvi ym. 2009, 195).

Kyselytutkimuksessa käytettiin puolistrukturoitua kyselylomaketta, johon sisältyi avoimia kysymyksiä sekä 5-portaisella vastausasteikolla annettuja vastausvaihtoehtoja. (Liite 1). Avoimien kysymysten ansiosta saatiin myös laadulliselle tutkimukselle ominaisia vastauksia. Ennen varsinaisen kyselytutkimuksen toteutusta suoritettiin esitutkimus neljällä urheilijalla yläkoululeiritykseen osallistuneella urheilijalla. Esitestauksen jälkeen tutkija pyysi urheilijoilta mielipiteitä ja yhteisesti urheilijoiden kanssa keskusteltiin kyselyssä esitetyistä

väittämistä sekä avoimista kysymyksistä. Testauksen perusteella kyselyyn tehtiin muutamia korjauksia ja se siirrettiin netissä täytettävään Webropol-palveluun.

Kyselyn testaamiseen riittää muutama henkilö, jolloin mahdolliset ongelmat ja väärinkinnat saadaan kerättyä ennen varsinaisen kyselyn toteuttamista (Ojasalo ym. 2015, 133). Kyselylomakkeen alussa esitettiin saatesanat, joissa kerrottiin tutkimuksen toteuttamisesta ja tarkoituksesta nuorelle urheilijalle. Saatesanoilla pyrittiin avaamaan tutkimuksen taustoja ja vastaamista sekä myös motivoimaan nuoria täyttämään kysely. Kyselyn alussa nuorille esitettiin muutamia taustakysymyksiä mihin sisältyivät sukupuoli, luokka-aste, aikaisempi osallistuminen yläkoululeiritykseen sekä vastaajan urheilulaji.

Ensimmäinen osio sisälsi väittämiä koskien yläkoululeirityksen elämäntaitotuntien sisältöjä sekä tunteilla käsiteltyjä teemoja (Liite 1). Vastaajan tuli vastata ja arvioida oman kokemuksensa mukaan oliko hän mielestään oppinut elämäntaitoja yläkoululeirityksen elämäntaitotunneilla. Väittämät olivat Likertin viisiportaisia asteikollisia kysymyksiä. Yleensä asteikkoa sovelletaan viisiportaisena ja keskimäinen vaihtoehto on neutraali, esimerkiksi tässä kyselyssä ei eri eikä samaa mieltä.

Kyselyn toinen osio sisälsi avoimia kysymyksiä, joissa vastaus tuli kirjoittaa omin sanoin. Kysymykset olivat pakollisia viimeistä kysymystä lukuun ottamatta, missä kysyttiin nuorten omia kehitysehdotuksia elämäntaitotunneille.

5.5 Kyselyn järjestäminen

Kysely toteutettiin elämäntaitotuntien yhteydessä leiriviikon aikana, molemmilla yläkoululeirityksen leiriviikoilla tammikuun ja helmikuun 2018 aikana. Nuoret oli jaettu kahteen eri elämäntaitoryhmään ja tunnit sijoituivat leiripäivän aamuun ja aamupäivään. Kyselyyn vastaaminen tapahtui avoimen linkin kautta, joka jaettiin nuorille. Nuoret saivat käyttää omia puhelimiaan kyselyyn vastaamisessa. Tutkija oli itse paikalla kertomassa kyselyn tarkoituksesta ja ohjaamassa kyselytilannetta sekä mahdollisena apuna kyselyn täyttöön liittyvissä kysymyksissä. Kyselyyn vastaaminen vei noin 10-15 minuuttia.

Kyselyyn vastattiin verkkomuodossa webropol kyselypalvelussa, annetun linkin kautta. Webropolilla toteutetulla kyselyllä oli tarkoitus lisätä nuoren mielenkiintoa kyselyyn vastaamiseen, samoin haluttiin helpottaa nuorten osallistumista tutkimukseen. Menetelmä mahdollisti kyselyn toteuttamisen leireillä, samoin leirin aikana teetetty tutkimus arvioitiin vastaajille luontevaksi ja mahdollisimman helpoksi tavaksi osallistua kyselyyn. Joidenkin urheilijoiden kanssa tutkija joutui käyttämään paperiversiota, sillä kaikilla urheilijoilla linkki

ei toiminut. Myös toisella aineistonkeruuleirillä käytettiin paperista versiota tulostenkeruussa. Tutkija syötti myöhemmin tulokset käsin webropol-palveluun.

5.6 Opiskelijoiden aivorihi

Aivorihi on luovan ongelmanratkaisun menetelmä, jonka ideana on kehittää luovia ideoita ryhmässä. Ryhmä pyrkii vetäjän johdolla tuottamaan uusia näkökulmia, lähestymistapoja tai ratkaisua johonkin ongelmaan. Aivoriin periaatteena on tuottaa mahdollisimman paljon uusia ideoita ja kehittämis ehdotuksia. Näin ollen voidaan löytää hyviä ja toteuttamiskelpoisia ideoita ongelman ratkaisemiseksi (Ojasalo ym. 2015, 160).

Aivorihi alkaa kehittämis- ja ideointikohteen esittelyllä ja lisäksi asetetaan ja rajataan aivoriin tavoitteet. Ideointivaiheessa kaikki ideat kirjataan ylös. Vetäjän kirjaa ideat esimerkiksi taululle, ja ideoita pyritään yhdistelemään ja kehittelemään koko ajan. Työskentely tapahtuu ryhmissä. Ideointivaihetta seuraa valintavaihe, jolloin ideoista valitaan toteuttamiskelpoisimmat. (Ojasalo ym. 2015, 161).

Aivorihi työskentelyssä ryhmän koolla on merkitystä. Suuressa ryhmässä kaikki ratkaisuun liittyvät henkilöt voidaan ottaa mukaan ideoimiseen. Lisäksi ihmiset sitoutuvat paremmin kehittämiskeskusteluihin, jos he ovat olleet mukana tekemässä niitä (Ojasalo ym. 2015, 162).

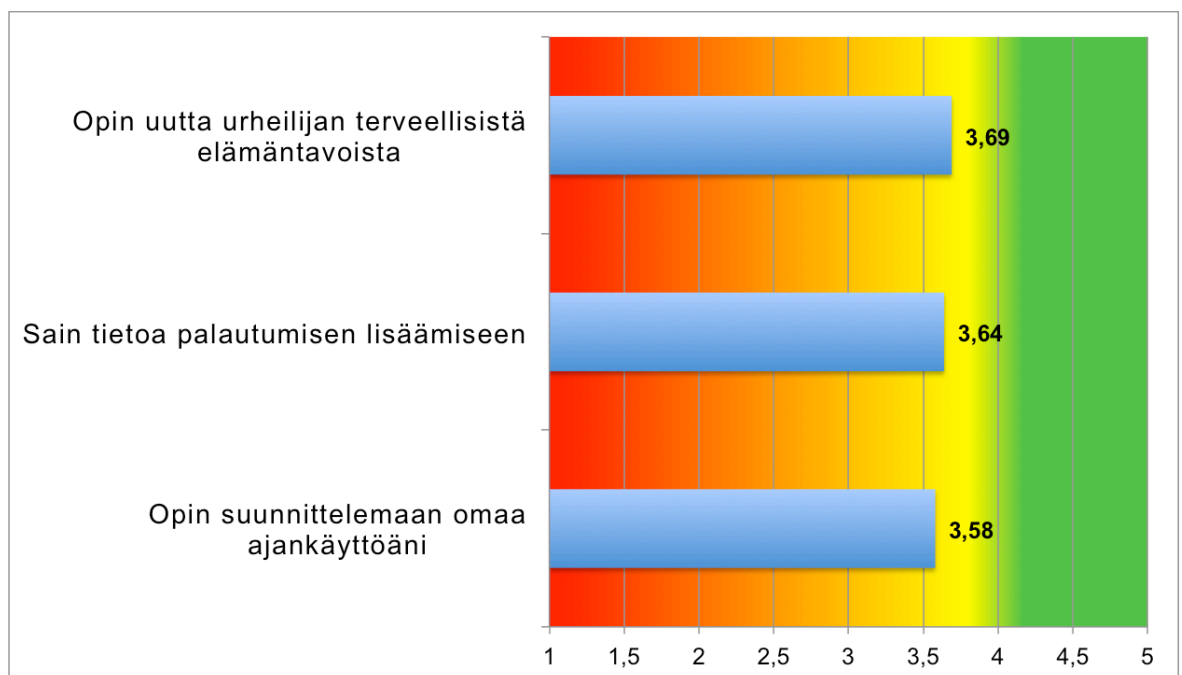
Opinnäytetyöntekijä järjesti Kilpa- ja huippu-urheilun valinnaisen kurssin opiskelijoille ideointityöpajan helmikuussa 2018. Tunnin tavoitteena oli ideoida uusia lähestymistapoja yläkoululeirityksen elämäntaitotunneille. Alkuvuoden 2018 leireillä toteutetun kyselyn perusteella opinnäytetyöntekijä nosti esiin kehittämistä vaativia toimenpiteitä. Esiin nousi kolme ongelmaa, joista oleellisin koski elämäntaitotuntien toiminallisuutta ja nuorten osallistamista. Muita kehittämistoimenpiteitä käytiin läpi keskustellen. Aivoriin tuntisuunnitelma löytyy työn lopusta liitteenä (Liite 3). Opiskelijoiden ehdottamia toimenpiteitä tuntien toiminnallistamiseksi esitellään tulosten yhteydessä.

6 Projektin tulokset

6.1 Elämäntaitotunneilta saadut opit urheilijoiden kokemina

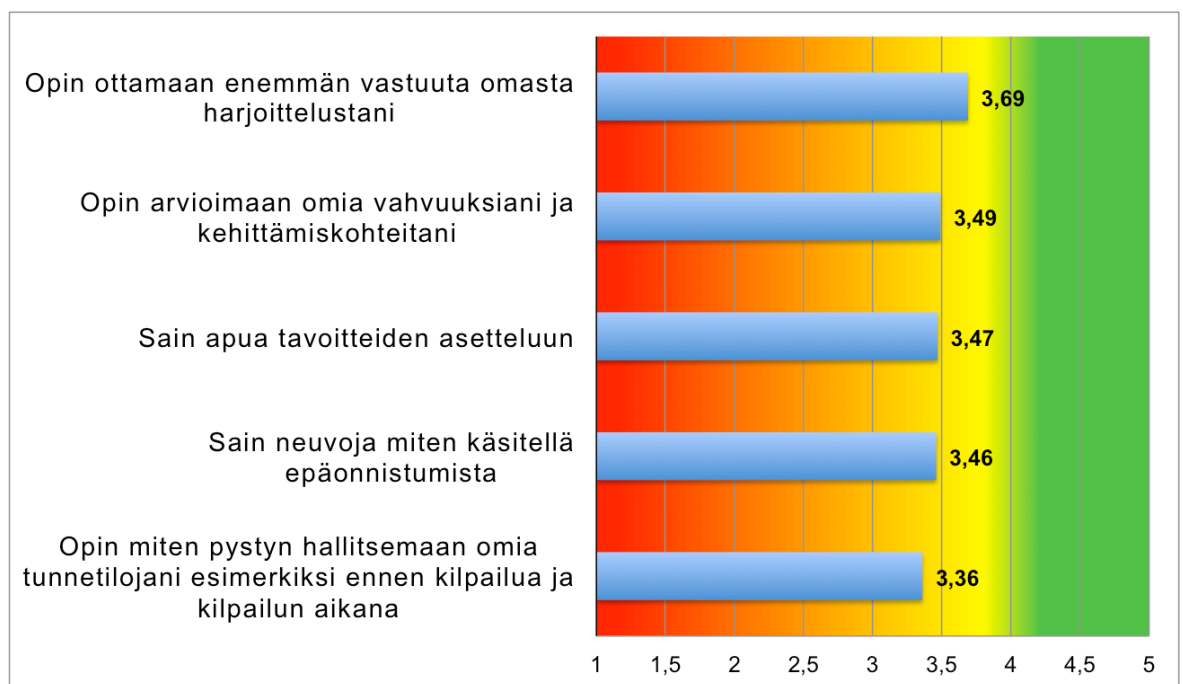
Tässä kappaleessa esitellään nuorten urheilijoiden kokemuksia Vierumäen yläkoulutoiminnessa tutkimusongelmittain. Tutkimustulokset esitetään sanallisesti ja tärkeimmät tulokset havainnollistetaan diagrammien avulla. Ensimmäisenä käsitellään elämäntaitotunneilta saatuja oppeja nuorten kokemina. Tulokset on jaettu kahteen eri osioon. Ensimmäinen osio (Kuvio 4) käsittelee nuorten urheilijoiden elämäntaitotaitoja sekä urheilullista elämäntapaa. Toinen osio käsittelee nuoren itsensä kehittämisen taitoja ja psyykkisten taitojen oppimista (Kuvio 5).

Sukupuolesta tai luokka-asteesta riippumatta parhaiten elämäntaitotunneilla oli opittu urheilulliseen elämäntapaan liittyviä aiheita. Näitä olivat väittämät koskien ajanhallintaa, palautumista sekä urheilullisten elämäntapojen oppimista. Tytöistä 75% koki oppineensa uutta urheilullisista elämäntavoista (arvosana 4-5). Poikien vastaava osuus oli 40%. Tytöistä 60% koki oppineensa ajankäytön suunnittelua, myös pojista puolet vastaajista koki samoin. Pojista kuitenkin yli 40% ei osannut sanoa oliko oppinut suunnittelemaan omaa ajankäyttöään vai ei. Lisäksi tietoa palautumisen lisäämiseen koki saaneensa 62% tytöistä ja 50% pojista. Luokka-asteita vertailtaessa seitsemäsluokkalaisten tytöt kokivat oppineensa eniten elämäntaitotaitoja ja urheilullisia elämäntapoja. Vastaavasti seitsemäsluokkalaisten pojat kokivat oppineensa heikommin edellä mainittuja taitoja. Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen (n=9) keskuudessa 30% vastanneista, ei kokenut saaneensa tietoa palautumisensa lisäämiseen (arvosana 1-2).



Kuvio 4. Elämäntaitotaitoja ja urheilijan elämäntavat nuorten kokemina (n=74)

Itsensä kehittämisen ja psyykkisten taitojen oppimisesta eroja löytyi tyttöjen ja poikien välillä ja jonkin verran eri luokka-asteiden välillä. Omien tunnetilojen hallitsemista koki tytöistä oppineensa 56%, kun taas poikien vastaava luku oli 38%. Eniten oppia tunnetilojen hallinnasta kokivat kuitenkin saaneensa kahdeksaluokkalaiset pojat. Epäonnistumisten käsittelyyn neuvoja koki saaneensa puolet tytöistä ja 60% pojista. Omien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden arviointia tytöt ja pojat kokivat oppineensa yhtä paljon. Apua tavoitteiden asettamiseen koki saaneensa 60% tytöistä ja 45% pojista. Vastuunottamista enemmän omasta harjoittelusta koki oppineensa 60% niin tytöistä kuin pojista. Kuitenkin 30% tytöistä oli tämän väittämän kanssa täysin samaa mieltä, pojista näin koki 18%. Alla oleva kuvio avaa itsensä kehittämisen ja psyykkisten taitojen oppimista tytöillä ja pojilla. (Kuvio 5).



Kuvio 5. Itsensä kehittämisen taidot ja vastuu omasta harjoittelusta

Nuorten oppimia asioita elämäntaitotunneilla kysyttiin myös avoimen kysymyksen kautta. Nuorta pyydettiin kertomaan vähintään kolme esimerkkiä elämäntaitotunneilla oppimistaan asioista. Avoimen kysymyksen vastauksissa toistui väittämäkohdan tavoin urheilulliseen elämäntapaan ja arjenhallintaan liittyvät teemat. Nämä teemat toistuivat niin tytöillä kuin pojilla. Molemmat sukupuolet kertoivat oppineensa tavoitteenasettelusta. Tytöt listasivat enemmän psyykkisten taitojen oppimista sekä omien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden löytämistä. Poikien vastauksissa oli enemmän ”en oppinut mitään”- tyyppisiä mainintoja. Alla olevassa kuviossa on havainnollistettu yleisimmin toistuneet teemat urheilijoiden vastauksissa.

Urheilulliset elämäntavat ja arjenhallinta

- “Opin mitä tarkoittaa ylipäätös ja ylikunto”
- “Oppinut urheilijan ruokavaliosta
- “Miten edistää palautumista
- “Olen oppinut hallitsemaan arkea”
- “Rutiinien tärkeydestä”
- “Aikataulutusta”

Tavoitteenasettelu

- “Olen oppinut asettamaan tavoitteita pitkälle ajalle”
- “Ettei saa asettaa mahdottomia tavoitteita itselleen”

Psyykinen valmennus ja motivaatio

- “Miettimään mitä kisatilanteessa ajatella”
- “Motivaation merkityksestä ja ylläpitämisestä”
- “positiivinen itsepuhe”
- “negatiivisten ajatusten muuttamine positiivisiksi”

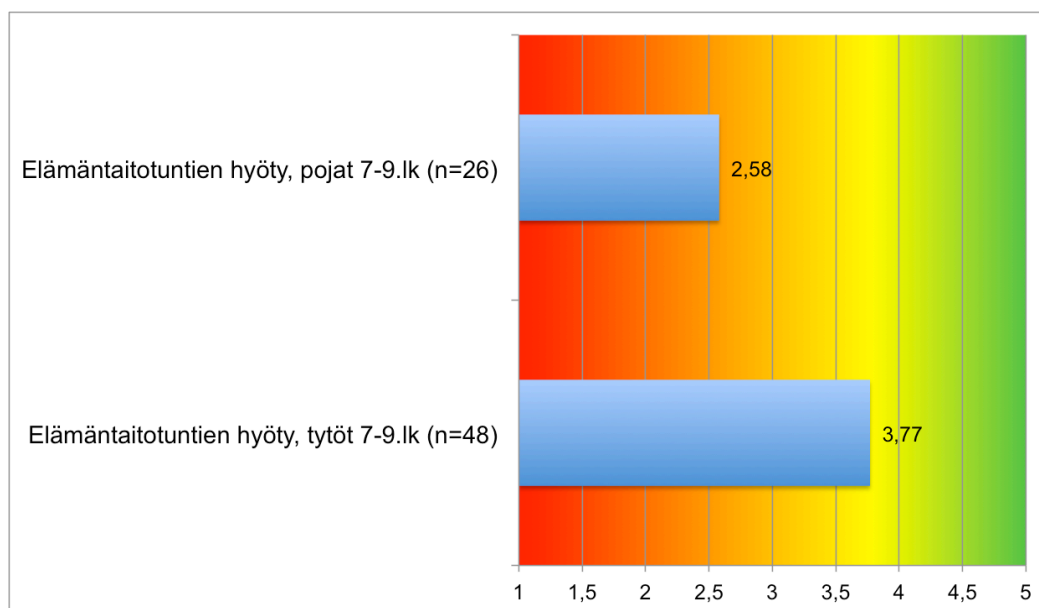
Itsensä kehittäminen

- “Sain paremmin selvitettyä mitkä ovat vahvuuteni ja kehittämiskohteeni”
- “Opin mitä on growth ja fixed mindset
- “Miten ajatella jos epäonnistuu”

Kuvio 6. Urheilijoiden oppimat taidot yläkoululeiritysten elämäntaitotunneilla

6.2 Elämäntaitotuntien hyöty ja opit arkiharjoittelussa

Merkittävimmät erot tyttöjen ja poikien välisissä arvosanoissa tulivat ilmi nuorten koke-
muksesta elämäntaitotuntien hyödyntämisestä (Kuvio 7.). Pojat suhtautuivat kriittisemmin tuntien
hyödyllisyyteen tyttöihin verrattuna. Pojista 23% (n=6) koki elämäntaitotunneista olleen
hyötyä ja vastausten keskiarvo oli 2,6. Tytöistä 65% (n=31) koki elämäntaitotunneista ol-
leen hyötyä. Tyttöjen antamaksi keskiarvoksi tuli 3,8. Vastausten perusteella tytöt kokivat
elämäntaitotuntien hyödyn poikia tärkeämmäksi.



Kuvio 7. Elämäntaitotuntien hyöty nuorten kokemina

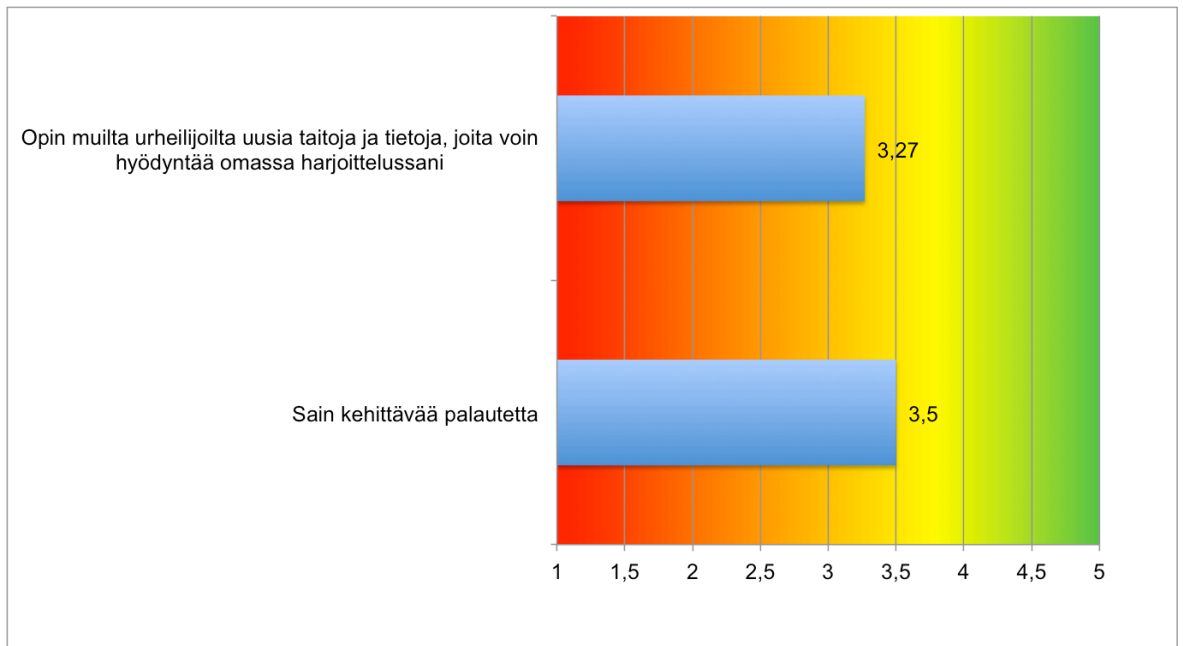
Elämäntaitotuntien hyötyä ja tunteilla opittujen asioiden hyödyntämistä arkiharjoittelussa kysyttiin myös avoimen kysymyksen kautta. Tämä kysymys oli nuorille selkeästi vaikein verrattuna muihin avoimiin kysymyksiin. Nuorten oli vaikea arvioida elämäntaitotunneilta saatuja hyötyjä ja niiden hyödyntämistä arkiharjoittelussa. Monen nuoren (n=30) vastaus oli, ettei osannut sanoa mitä hyötyä tunteista on ollut tai mitä oppimiaan asioita nuori on hyödyntänyt arkiharjoittelussa. Eniten nuoret mainitsivat urheilulliseen elämäntapaan, kuten ravintoon, lepoon ja palautumiseen sekä arjenhallintaan hyödynnettyjä oppeja (n=25). Tytöt antoivat enemmän vastauksia psyykkisten taitojen käyttämiseen. Tavoitteenasettelu oli mainittu niin tyttöjen kuin poikien vastauksissa.

Tavoitteen asettelu (n=8)
<ul style="list-style-type: none"> • “Käytin treenipäiväkirjaa, johon kirjasin myös tavoitteita, se oli hyvä” • “Olen asettanut eri treenikerroille oman tavoitteen”
Psyykkinen valmennus (n=10)
<ul style="list-style-type: none"> • “Positiivisesta itsepuheesta on ollut apua” • “Olen tiedostanut omia ajatuksia ja muokannut niitä esim. ennen suoritusta” • “Olen tehnyt mielikuvaharjoittelua ennen suoritusta.”
Itsensä kehittäminen ja vastuunotto (n=10)
<ul style="list-style-type: none"> • “Olen ottanut enemmän vastuuta harjoittelusta” • “Olen ottanut enemmän vastuuta treenaamisesta ja että keskityn itseni kehittämiseen”

Kuvio 8. Urheilijoiden kokemat hyödyt elämäntaitotunneista ja tunteilta arkiharjoitteluun käyttöönotetut opit.

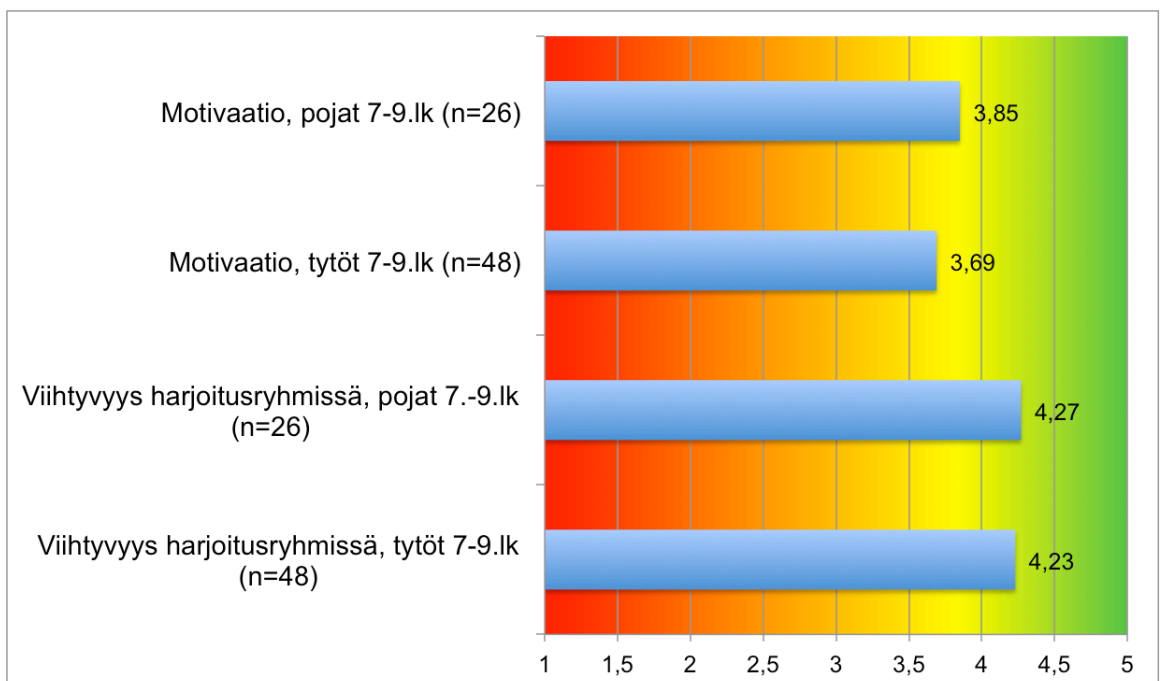
6.3 Palaute ja muilta oppiminen

Opittujen taitojen lisäksi nuoret arvioivat ohjaajilta saatua kehittävää palautetta sekä muilta urheilijoilta oppimista (Kuvio 9). Pojat (58%) kokivat saaneensa enemmän kehittävää palautetta kuin tytöt. Kehittävää palautetta kokivat saaneensa suhteessa vähiten seitsemäsluokkalaiset pojat ja kahdeksaluokkalaiset tytöt. Tytöt ja pojat, iästä riippumatta kokivat molemmat oppineensa muilta urheilijoilta lähes yhtä paljon. Erot sukupuolen ja iän kohdalla olivat pieniä.



Kuvio 9. Palaute ja muilta urheilijoilta oppiminen

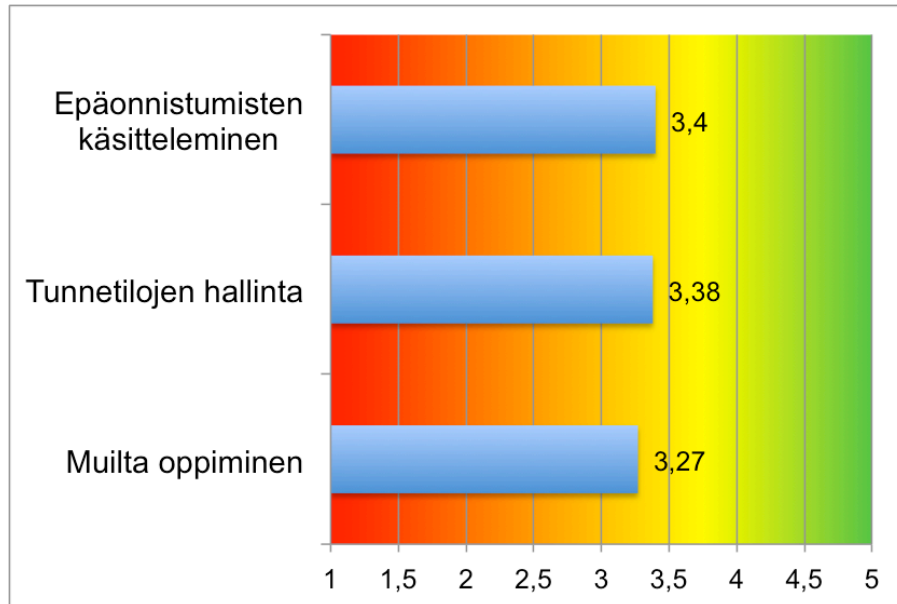
Vastausten perusteella merkittävää oli nuorten kokemus viihtyvyydestä harjoitteluryhmässä, riippumatta sukupuolesta tai iästä. Se sain niin tytöillä kuin pojilla korkeimman arvostuksen. Nuoret myös kokivat saaneensa lisää motivaatiota harjoitteluun yläkoululeirityksen aikana. Pojat kokivat saaneensa enemmän motivaatiota harjoitteluun kuin tytöt. (Kuvio 10).



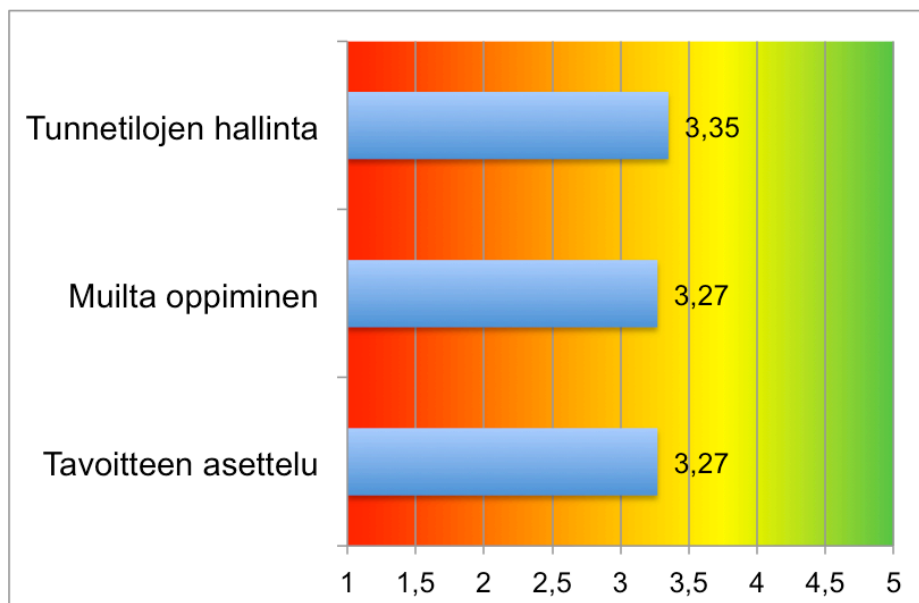
Kuvio 10. Yläkoululeirityksistä saatu motivaatio ja viihtyvyys harjoitusryhmissä nuorten kokemina

6.4 Kehitettävät osa-alueet elämäntaitotunneilla

Vastausten perusteella pienimpiä arvoja niin tytöillä kuin pojilla saivat väittämät koskien muilta oppimista ja tunnetilojen hallintaa (Kuvio 11 ja Kuvio 12). Eroavaisuuksia tyttöjen ja poikien välillä väittämien kohdalla löytyi. Tytöt kokivat saaneensa vähemmän tietoa epäonnistumisten käsittelyyn (Kuvio 11) ja pojat vastaavasti olisivat kaivanneet apua tavoitteiden asetteluun.



Kuvio 11. Tyttöjen kehitettävät osa-alueet elämäntaitotunneilla



Kuvio 12. Poikien kehitettävät osa-alueet elämäntaitotunneilla

6.5 Nuorten tavoitteita tukeneet asiat yläkoululeirityksessä

Tässä luvussa esitellään nuorten urheilijoiden avoimeen kysymykseen: ”Millaiset asiat yläkoululeirityksen leireillä ovat tukeneet tavoitteitasi urheilijana?” antamia vastauksia. Kysymys oli pakollinen ja nuoren oli kerrottava vähintään kaksi esimerkkiä. Vastauksia kertyi siis 74 kappaletta, tosin monessa vastauksessa (n=17) urheilija ei ollut osannut vastata tähän kohtaan. Kappaleessa on esitelty useimmin toistuvat vastaukset aihealueittain. Alla olevassa kuviossa (Kuvio 13) vastaukset on havainnollistettu. Noin 30% vastauksista mainittiin lajitreenien, kavereiden sekä ilmapiirin merkitys. Kuudella urheilijalla oli myös maininta itseluottamuksen lisääntymisestä. Lisäksi viisi urheilijaa oli kertonut valmentajalla ja hyvällä valmennuksella olleen merkitystä tavoitteiden tukemiseen leirien aikana.

Psyykkiset taidot
<ul style="list-style-type: none">• “Itseluottamuksen lisääntyminen”• “Henkinen harjoitus ja ajattelutapojen opettaminen”
Lajitreenit & fyysiikka
<ul style="list-style-type: none">• Uudet opit ja videoanalyysit• Uudet tekniikkavinkit ja fyysikkatestit
Kaverit
<ul style="list-style-type: none">• “Kivat kaverit”• “Kavereiden kannustus”
Valmentaja, valmennus
<ul style="list-style-type: none">• “Opin hyvin kun on toinen valmentaja”• “Kehut ja onnistumiset. Hyvä valmennus”
Hyvä ryhmähenki
<ul style="list-style-type: none">• “Hyvä ilmapiiri”• “Täällä on ollut hyvä ryhmähenki”
Urheilijaksi kasvaminen ja kehittyminen
<ul style="list-style-type: none">• “Oppi siitä miten urheilijan tulisi elää• “Urheilullisen elämäntavan korostaminen”
Tavoitteet
<ul style="list-style-type: none">• “Saanut tavoittamaan asettamani tavoitteet”• “Osaan asettaa tavoitteita”

Kuvio 13. Urheilijoiden kokemat asiat yläkoululeirityksen leireillä, jotka ovat tukeneet heidän tavoitteitaan urheilijoina.

6.6 Nuorten kehittämis ehdotukset elämäntaitotunneille

Tässä luvussa esitellään nuorten urheilijoiden avoimia vastauksia siitä, kuinka Vierumäen yläkoululeirityksen elämäntaitotunteja tulisi heidän mielestään kehittää. Tämä kysymys oli vapaaehtoinen ja siihen vastasi 80% vastaajista (n=64). Vastaukset on koottu yhteen aihepiireittäin, sillä samantyylliset vastaukset toistuivat monella urheilijalla ja tässä kappaleessa esitellään niistä yleisimmät. Kappaleen lopussa esitetään myös kuvio, joka havainnollistaa urheilijoiden kehittämis ehdotuksia ja toiveita elämäntaitotunneille. Kysymykseen vastattiin myös ”en tiedä”, ”ei kehitettävää”-tyyppisesti. Näitä vastauksia ei huomioida, sillä ne eivät ole kehittämistyön kannalta oleellisia.

Kyselyssä avoimeen kysymykseen ”Mitä mielestäsi elämäntaitotunneilla olisi kehitettävä?” vastauksissa moni kaipasi muutoksia elämäntaitotuntien aikatauluun. Urheilijoiden toiveena oli lyhyempi tunnin pituus, jota perusteltiin tuntien tiivistämisellä ja asioiden läpikäymisellä joutuisammin. Erään urheilijan toivomus oli: ”Tunnit voisi tiivistää. Pitkät tunnit aamulla samasta aiheesta ovat osittain puuduttavaa ja vaikka välissä on pieni tauko tulee tunnista nopeasti hyvin raskas”. 17% avoimeen kysymykseen vastanneista toivoi, että elämäntaitotunteja tiivistettäisiin.

Avoimeen kysymykseen tuli vastauksia myös koskien elämäntaitotuntien aiheita. Monissa vastauksissa toistui, että monet aiheista oli jo ennalta tuttuja. Urheilijat toivoivat uusia aiheita tai, että aiheet voisivat olla kiinnostavampia. Näin koki 20% vastaajista. Urheilijat esittivät myös erilaisia aiheita, joita haluaisivat käydä läpi elämäntaitotunneilla, joitakin toiveita on esitetty kuviossa 14. Lisäksi toivottiin selkeyttä siihen, mitä asioita käydään läpi minäkin vuonna. Muutama opiskelija (n=5) mainitsi, että samat aiheet oli käyty läpi viime vuoden leireillä. Näin asiaa kommentoi eräs urheilija: ”Olisi hyvä miettiä mitä aiheita käydään minäkin vuonna läpi, esim. viime vuonna käytiin aika paljon samoja asioita läpi kun nyt alkuvuoden leireillä”.

Kyselyistä nousi esiin myös toive tuntien toiminnallisuudesta. Kahdeksan urheilijaa toivoi lisää liikettä ja toimintaa tuntien sisältöön. Nämä kommentit vahvistivat tutkijan omia havaintoja tuntien toiminnallisuudesta. Vastauksissa urheilijat nostivat esiin myös ohjaajien ja valmentajien roolia sekä toiveita ryhmän kanssa toimimisesta. Urheilijat toivoivat tunteista mielenkiintoisempia ja innostavia. Ohjaajien asemasta ja roolista eräs urheilija kommentoi näin: ”Toivoisin vähän parempaa kanssakäymistä ohjaajien kanssa”. Ryhmän kanssa toimimisesta eräs toinen urheilija kommentoi näin: ”Enemmän ryhmätehtäviä muiden lajin urheilijoiden kanssa voisi olla enemmän”.

Aikataulutus
<ul style="list-style-type: none"> • “Tunnit voisi tiivistää. Pitkät tunnit aamulla samasta aiheesta ovat osittain puuduttavia” • “Tunneilla olisi voitu käydä asioita vähän reippaamin” • Aiheet voisivat olla kiinnostavampia ja tunnit innostavampia”
ET-tuntien aiheet ja tehtävät
<ul style="list-style-type: none"> • “Miettiä mitä aiheita käydään minäkin vuonna läpi” • “Tehtävät olisivat voineet olla haastavampia, olisin kaivannut hieman syvempää käsittelyä kaikista aiheista.”
Toiminnallisuus
<ul style="list-style-type: none"> • “Ettei kokoajan istuttaisi” • “Enemmän aktiivisia asioita” • “Enemmän liikettä”
ET-ryhmät
<ul style="list-style-type: none"> • “Voisi olla pienemmät ryhmät” • “Ryhmätehtäviä muiden lajin urheilijoiden kanssa enemmän”
Psyykinen valmennus
<ul style="list-style-type: none"> • “Vielä enemmän mentaali valmennusta” • “Lisää tietoa psyykkisestä valmennuksesta”
Ohjaajien rooli
<ul style="list-style-type: none"> • “Opet vähän parempaa kanssakäymistä oppilaiden kanssa” • “Jotkin asiat voisivat olla selkeämmin suunniteltu”

Kuvio 14. Urheilijoiden kehitysehdotukset ja toiveet elämäntaitotunneille

6.7 Opiskelijoiden ideat

Opiskelijoiden ideat toiminnallisuuden lisäämiseksi kerättiin opinnäytetyöntekijän järjestämässä aivoriihessä. Opiskelijat miettivät ensin pienissä ryhmissä ideoita elämäntaitotuntien toiminnallisuuden lisäämiseksi. Lopuksi ideat koottiin ylös yhteisesti opinnäytetyöntekijän johdolla. Ideat käsittelivät opetustilan hyödyntämistä ja valintaa sekä taukojen järjestämistä. Opiskelijat toivat esille myös erilaisia toiminnallisia opetusmenetelmiä sekä vuorovaikutteisia opetusmenetelmiä, joita voi hyödyntää elämäntaitotuntien suunnittelussa ja toteutuksessa. Alla olevassa kuviossa on esitetty opiskelijoilta aivoriihessä tulleet ideat (Kuvio 15).

Opetustila ja tauot

- Tilan valinta, tilan hyödyntäminen ja välineiden hyödyntäminen (esim. jumppapallot)
- Taukojumppa
- Tauolla poistuminen opetustilasta

Toiminnalliset opetusmenetelmät

- Fläpeille kirjoittaminen (+ kilpailu aikaa vastaan)
- Seikkailurata
- Tietokilpailu (Kahoot, toiminnallinen kilpailu)
- Janaleikki seisten
- Rastityöskentely
- Puhelimen käyttö tunneilla
- Teemaan linkitetyt tehtävät, esim. ortostaattisen sykkeen mittaaminen

Vuorovaikutteiset opetusmenetelmät

- Ryhmätyöskentely, pienryhmätyöskentely
- Omien kokemusten jakaminen

Kuvio 15. Opiskelijoiden ideat elämäntaitotuntien toiminnallisuuden lisäämiseksi

7 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä Vierumäen yläkoululeiritykseen osallistuneiden nuorten urheilijoiden kyselyvastauksista saatiin hyödyllistä tietoa Vierumäen yläkoululeirityksen elämäntaito-osuuden jatkokehittämistä varten. Tulosten perusteella esiin nousi myös koko leiritysjärjestelmää koskevaa tietoa, mikä tulisi ottaa huomioon yhteistä toimintamallia ja raamia rakennettaessa. Vierumäen yläkoululeiritykseen ja elämäntaito-osuuden toimintaan ja toteutukseen luotiin kehitysehdotuksia havainnoinnin ja nuorten kyselyssä esille tulleiden kehittämistarpeiden pohjalta.

Yläkoululeiritykseen osallistuneet nuoret tarkastelivat elämäntaitotunneilta saamiaan oppeja ja niiden hyödyntämistä arkiharjoittelussa omien näkökulmien ja kokemusten perusteella. Lisäksi nuoret saivat kertoa mitkä asiat yläkoululeireillä ovat tukeneet heidän tavoitteitaan urheilijoina. Kokemusten jakaminen antoi nuorelle mahdollisuuden käydä läpi ajatuksiaan ja tulla kuulluksi. Kehittämistyössä oli urheilijalähtöisyys oli huomioitu hyvin. Nyt saadut tulokset pätevät vain tähän kyselyyn. Kuitenkin voidaan maltillisesti yleistää tulosten koskevan kaikkia Vierumäen yläkoululeiritykseen osallistuneita nuoria urheilijoita.

Merkittävin tutkimuksen tulosten perusteella oli nuorten kokemus elämäntaitotuntien hyödyistä ja opittujen taitojen hyödyntämisestä arkiharjoittelussa. Tytöt kokivat elämäntaitotunnit hyödyllisemmiksi kuin pojat. Yläkouluiässä nuorten urheilijoiden henkinen ja fyysinen kehitys voi olla hyvin erilainen, joka asettaa haasteen valmennuksellisten tavoitteiden toteutumiselle (Härkönen 2014, 91-92). Tytöt kehittyvät yleisesti poikia aikaisemmin tämän tuloksen perusteella voidaan todeta, että tytöt ymmärtävät elämäntaitojen ja psyykkisten taitojen opetteluun tärkeyden paremmin kuin pojat. Vastauksesta voidaan tehdä myös johtopäätös siitä, että varsinkin poikien kohdalla elämäntaitotunnit eivät ole olleet motivoivia tai innostavia. Yleisesti voidaan todeta, että nuorten on vaikea siirtää elämäntaitotunneilla oppimiaan asioita arkiharjoitteluun. Toisaalta ei osata nähdä pitkällä tähtäimellä mitä hyötyä elämäntaitotunneilla opituista aiheista voi olla. Nuoret tarvitsevat näihin asioihin tukea, asioiden toistamista, hyödyn ja merkityksen korostamista ja valmentajan panostusta.

Eniten elämäntaitotunneilla oli opittu urheilulliseen elämäntapaan liittyviä taitoja. Voidaan nähdä, että leireillä näitä teemoja ollaan korostettu. Tuloksiin vaikuttaa myös mitä teemoja urheilijat ovat toimintakauden aika käyneet läpi ennen aineistonkeruuta ja sen aikana. Lisäksi nuoret käyvät koulussa terveystiedon tunneilla läpi terveellisen elämäntapaan liittyviä aiheita, esimerkiksi ravintoon ja uneen liittyen. Vastauksista nousi esiin, että monelle nuorelle elämäntaitotunneilla käsitellyt asiat olivat ennalta tuttuja.

Vähemmälle huomiolle olivat jääneet itsensä kehittämiseen ja psyykkisten taitojen oppimiseen liittyvät taidot. Vertailtaessa sukupuolten välisiä eroja, tytöt toivat esiin enemmän psyykkisten taitojen oppimista. Myös iän merkitys korostui vastauksissa. Vanhimmat vastaajat olivat oppineet enemmän psyykkisiä taitoja. Vastausten perusteella voidaan tehdä se johtopäätös, että psyykkisten taitojen opettelua voisi olla leireillä enemmän. Psyykkiseen puoleen tulisi panostaa enemmän urheilijan ikä huomioiden, jos tavoitteena on edetä kohti huippu-urheilijan uraa (Nummela 2016, 18-19). Lisäksi tutkimuksen tulokset osoittivat tyttöjen kohdalla, että epäonnistumisten käsittelyä voisi lisätä. Vastaavasti poikien kohdalla voisi keskittyä tavoitteiden asettamiseen. Yleisesti ottaen tutkimuksen perusteella tyttöillä korostui itsensä kehittämisen ja arvioinnin taidot poikiin verrattuna. Kummankin sukupuolen kohdalla taitojen lisääminen toisi lisää merkittävyyttä ja nuorten kaipaamia sisältöjä elämäntaitotunneille. Tulokset kertovat siitä, että tuntien sisällöt tulisi rakentaa enemmän nuoria ja heidän tavoitteitaan tukeviksi.

Sukupuolesta ja iästä riippumatta nuoret eivät kokeneet oppineensa muilta urheilijoilta uusia tietoja ja taitoja. Tässä voi olla kyse siitä, että väittämä on ollut nuorten urheilijoiden mielestä vaikea ymmärtää. Kyse voi olla toisaalta myös siitä, että elämäntaitotunneilla ryhmässä tehtävät asiat ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Vastauksissa tuli esiin nuorten saaman kehittävän palautteen vähyys. Tätä tukee myös tutkijan havainnot elämäntaitotunneilta. Tunneilla annettu palaute on havainnoinnin ja kyselyn perusteella ollut koko ryhmää koskevaa. Nuoret eivät ole kokeneet saaneensa henkilökohtaista palautetta riittävässä määrin. Pätevyyden tunteen parantamiseksi valmentajan tulisi antaa enemmän kehitykseen liittyvää palautetta (Jaakola 2015, 113-114; Deci ym. 1991, 333). Haasteena leireillä ovat suuret ryhmäkoot, jotka selittävät sitä, miksi ohjaajien on vaikea huomioida eri urheilijat ja heidän erilaiset tavoitteensa.

Tutkimustuloksissa oli positiivista se, että yläkoululeiritykseen osallistuneet nuoret kokivat saaneensa lisää motivaatiota harjoitteluun. Yläkouluvaiheessa on tärkeää tukea nuoren urheilijan innostusta ja sisäistä motivaatiota (Mononen ym. 2014, 11). Motivaation lisääntymiseen vaikuttaa yläkoululeiritys kokonaisuudessaan, joka koostuu monista eri osatekijöistä. Yksi keskeisimmistä tekijöistä on nuorten viihtyvyys harjoitusryhmissä. Valintavaiheessa ystävien merkitys korostuu ja myös tulokset vahvistavat tämän.

Leireillä nuorten tavoitteita urheilijoina olivat tukeneet hyvä ilmapiiri, kaverit sekä hyvä valmennus. Lisäksi oman lajin lajitreenit ja sitä kautta tulleet uudet opit arvioitiin merkitykselliseksi nuorten tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Leireille tullaan ensisijaisesti oman lajin takia, mikä on ymmärrettävää ja nuorta motivoivaa. Lajivalmentajien rooli on isossa osassa leireillä ja he tuntevat urheilijansa varsin hyvin tai nuoret tulevat heille tutuiksi leirien aikana. Tutkimustulokset viittaavat siihen, että Vierumäen yläkoululeiritykseen osallistuneet nuoret urheilijat ovat innostuneita ja motivoituneita urheiluharrastukseensa. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on tulosten perusteella merkittävin motivaatiotekijä, jota tulisi tukea myös elämäntaitotunneilla.

7.1 Kehittämisehdotukset

Tässä luvussa esitetään tutkijan omia tulkintoja ja kehitysehdotuksia yläkoululeiritykseen ja elämäntaitotunneille. Tutkimuksen kyselyiden ja havainnoinnin perusteella nuoret tulisi huomioida yksilöllisemmin. Koko toimintavuoden ajan nuorten kanssa tulisi toimia henkilö, joka tuntee nuoret. Henkilö olisi myös vastuussa yläkoululeirityksen johtamisesta ja kokonaisuuden yhtenäisyydestä. Tällä hetkellä organisaatiossa tuntuu olevan hieman roolihaajaannusta siitä mikä on kenenkin tehtävä. Nämä ovat myös opiskelijoilta tulleita kehitysehdotuksia. Lajivalmentajat ovat nuorten kanssa koko toimintakauden ajan ja heidän kanssaan olisi lisättävä yhteistyötä. Lisäksi lajivalmentajien psyykkisten taitojen osaamista ja valmiuksia tulisi selvittää, jotta he pystyvät toiminnassaan korostamaan elämäntaitotunneilla käsiteltyjä aiheita. Mahdollisesti myös tunneilla käsiteltyjä aiheita voisi liittää osaksi lajiharjoittelua.

Elämäntaitotuntien aiheet ja tuntien suunnittelu tulisi toteuttaa urheilijalähtöisemmin. Nuorten vastauksissa toistui, että tunneilla käydyt aiheet olivat monelle ennestään tuttuja. Toimintakauden alussa olisi siis hyvä selvittää nuorten osaamisen lähtötaso, jotta voidaan suunnitella heitä palvelevia sisältökokonaisuuksia. Nuoret toivoivat enemmän psyykkisten taitojen opettelua ja tulosten perusteella psyykkistä valmentautumista voisi olla enemmän.

Lisäksi tarvitaan selkeämpää suunnitelmaa siitä, mitä aiheita käydään läpi minäkin vuonna. Tarvitaan siis tarkempaa toimintakausisuunnitelmaa, joka huomioi leirien teemat tarkemmin, etteivät aiheet toistu. Kommunikaatio organisaation sisällä on tärkeää, että ohjaajat ovat tietoisia siitä, mitä tunneilla on käyty läpi. Myös niin sanottuun kapulan vaihtoon, eli siihen kun uudet opiskelijat astuvat remmiin kevätkaudeksi, olisi kiinnitettävä enemmän huomioita. Ohjaajien vaihtuminen aiheutti vaihtelua tuntien sisällöissä ja toteutuksessa. Nuoret kokivat, että alkuvuoden leirillä ohjaajat eivät hallinneet asiaansa tar-

peeksi. Ohjaajilta voisi toivoa myös enemmän vuorovaikutusta nuorten kanssa sekä pedagogista osaamista nuorten kanssa toimimiseen. Toki täytyy muista, että ohjaajat ovat itsekin opiskelijoita. Heitä ajatellen nuorten ohjaamiseen voitaisiin perehdyttää tarkemmin ja käydä läpi yläkouluikäisen valmennuksen periaatteita.

Elämäntaitotuntien sisältöihin liittyen nuoret kokivat oppineensa eniten urheilullisiin elämäntapoihin kuten ravintoon, uneen, lepoon ja palautumiseen liittyen. Nämä ovat tärkeitä teemoja urheilijaksi kehittymisen kannalta. Kuitenkin käsittelyä esimerkiksi tavoitteenasettelusta, joka keskittyy nuorten vahvuuksiin, tarvittaisiin enemmän. Tällä hetkellä puuttuu myös nuorten oma reflektointi leirien väliltä, jota voitaisiin tukea tavoitteenasettelulla ja esimerkiksi nuoria haastatteleamalla ja heidän kanssaan keskustellen. Pitäisi luoda pitkäjänteisyyttä ja jatkuvuutta koko toimintakautta ja yläkouluvaihetta ajatellen sekä toimia yläkouluvaiheen päättyessä ja toisen asteen opiskeluiden tullessa ajankohtaisiksi. Seurantatyyppisillä haastatteluilla toimintakauden alussa ja lopussa saatatettaisiin päästä kiinni mahdollisiin kehityskohteisiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Nuorten kokemuksia voitaisiin selvittää myös ryhmätyöskentelyn ja keskustelun avulla, jonka myötä nuorten välistä vuorovaikutusta voitaisiin havainnoida. Ennen kaikkea elämäntaitotunneilla tulisi tukea nuorten sosiaalisia suhteita ja tehdä enemmän yhteistyötä muiden lajin harrastajien kanssa. Tutkimuksessa viihtyvyys leireillä ja kavereiden merkitys tavoitteiden saavuttamisessa koettiin merkittäväksi. Lajivalmentajia voisi hyödyntää leirien välisen reflektoinnin yhteydessä. Urheilijan omat tavoitteet huomioiden valmentaja voisi yhdessä urheilijan kanssa asettaa tavoitteen leirien välille tai antaa jonkun tehtävän tehtäväksi seuraavalle leirille.

Kehitettäessä toimintaa tarvitaan kaikilta osapuolilta tietoa, erityisesti nuorilta itseltään. Yhtäältä tietoa on saatava yläkoululeirityksestä vastaavilta opiskelijoilta. Toisaalta tietoa on saatava myös lajien valmentajilta. Kaikilta saatu tieto on kerättävä yhteen ja muokattava kaikkia palvelevaksi kokonaisuudeksi.

Mahdollisia jatkotutkimuksen aiheita olisi tehdä tutkimus yläkoululeirityksen osallistuneiden nuorten valmentajille. Heiltä saatuja tuloksia olisi voinut vertailla nuorilta saatuihin tuloksiin. Yhtäältä kaikissa yläkoululeiritystä toteuttavissa urheiluopistoissa voitaisiin tehdä samanlainen tutkimus, jolloin saataisiin entistä laajempaa tietoa asioista ja hyödyntää sitä käytännön toteuttamisessa. Oman mielenkiintoisen näkökulman asioihin voisi tuoda vanhempien haastattelu. Hehän toimivat asioiden mahdollistajina, arjen sujuvoittajina ja lastensa tuntijoina.

Sillä onhan urheilijana kasvaminen myös ihmisenä kasvamista ja kehittymistä sekä arvojen ja asenteiden oppimista (Hämäläinen 2014, 63). Toteutuakseen se tarvitsee urheilijakeskeistä valmennusta, jonka tavoitteena on kehittää urheilijoita sekä ihmisinä, että huippuun pyrkivinä urheilijoina (Miller & Kerr 2002, 140).

Lähteet

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? S. 12-30. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2013:3. Luettavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>. Luettu 10.12.2017

Ames, C. 1992. Achievement goal, motivational climate, and motivational processes. Teoksessa Roberts, G. (toim.), Motivation in sport and exercise, s. 161-176. Champaign, IL: Human Kinetics.

Anderson, L. & Glover, D. R. 2017. Building character community, and a growth mindset in physical education. Human Kinetics.

Deci, E.L. & Ryan, R. M. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. Psychological Inquiry, 11, 227-268.

Deci, E., Vallerand, R., Pelletier, . & Ryan, R. 1991. Motivation and education: The Self-Determination Perspective. Educational Psychologist, 26, 3-4, s. 325-346.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänakaaripsykologia, s. 231-243. WSOYpro. Helsinki

Dweck, C. 2006. Mindset – The new psychology of success. Ballantine books. USA.

Dweck, C. 2009. Mindsets: Developing talent through a growth mindset. Olympic Coaching Magazine, 21, 1, s. 4-7.

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Kihun julkaisusarja nro 45. Luettavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDkvMDUvMTZfMDdfMDZfMTY5X0xhcHN1dXN2YWloZV93d3dfMi5wZGYiXV0/Lapsuusvaihe_www_2.pdf. Luettu 2.11.2017

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaaminen tärkeää. VK-Kustannus Oy. Lahti

Gagne, M. & Deci, E. 2005. Self-determination theory and work motivation. Journal Of Organizational Behaviour, 26, s. 331-362

Gundeson, E.A., Gripshover, S.J., Romero, C., Dweck, C.C, Glodin-Meadow, S. & Levine, S.C. 2013. Parent Praise to 1- to 3-Year-Olds Predicts Children's Motivational Frameworks 5 years Later. Child Development.

Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.), Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, 139-159. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hardcastle, S., Tye, M., Glassey, R. & Hagger, M. 2015 Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. Psychology of Sport and Exercise, 16, 139-149

Heikkinen, H. 2015. Toimintatutkimus: kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu aloittelevalla tutkijalla, s. 204-205. PS-kustannus. Jyväskylä.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Kariston Kirjapaino Oy. Hämeenlinna.

Husu, P., Paronen O., Suni, J., & Vasankari, T. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystta edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011, 15, s. 19-29. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten_fyysinen_aktiivisuus_netti.pdf. Luettu 10.12.2017

Hämäläinen, K. 2014. Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde. Teoksessa: Mononen, K., Aarressola O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014, s.61-66. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>. Luettu: 2.11.2017.

Hämäläinen, K. Danskanen, K., (toim.) Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Suomen Valmentajat. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus Oy.

Härkönen, A. 2014. Urheiluakatemit. Teoksessa Mononen, K., Aarressola O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014, 91-92 Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>. Luettu: 2.11.2017

Härkönen, A. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi suomessa. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.), Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 49-50 . VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Härmäläinen, K., Danskanen, K. (toim.), Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J., Suomen Valmentajat. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 109-123. VK-Kustannus Oy. Lahti

Jones, M. & Lavallee, D. 2009. Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 159-167.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. WSOY. Juva, 255-257.

Konttinen, N. 2014. Teoksessa Mononen, K., Aarressola O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014, s. 18-20. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>. Luettu: 2.11.2017.

Lindberg, A., Siltanen, M., Kohta, P., Tuuttila, L., Kauliomäki, K. & Savolainen, M. 2016. Ole oman elämäsi tähti – opiskelijaopas elämäntaidoista, s. 8-9. Luettavissa: <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>. Luettu 10.1.2018

Miller, P.S. & Kerr, G.A. 2002. Conceptualizing Excellence: Past, present, and future. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 140-153.

Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P., & Kokko, S. Urheilu ja seura harrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2016, s. 27-36. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneu-

voston julkaisuja 2016:4 Luettavissa:

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. Luettu 10.12.2017.

Mononen, K., Aarressola O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettavissa:

<https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>. Luettu: 2.11.2017.

Mononen, K. 2016. Urheilijan polku. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, 29-34 VK-Kustannus Oy. Lahti.

Myllyniemi, S. (toim.) 2016. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Nuorisoasiain neuvottelukunnan julkaisuja, 54, 27-30.

Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s.120-123. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Nikander, A. 2009. Nuoren urheilijan psyykkisen terveyden tukeminen. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, 181-183. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Nummela, A. & Konttinen, N. 2016 Huippuvaiheen menestystekijät. Teoksessa Nummela, A., Aarressola, O., Mononen, K. & Paavolainen, L. (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018, 18-19.

Ojala, K. 2017. Nuori, liikunta ja ulkonäkö. Liikunta ja Tiede 6, , s. 4-8.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti J. 2015. Kehittämistyönmenetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Palomäki, S., Mehtälä, A., Huotari & Kokko, S. Vanhempien tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2016, s. 27-36. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion

liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4 Luettavissa:

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. Luettu 10.12.2017.

Roos-Salmi, M. 2014. Siirtymät urheilussa. Teoksessa Mononen, K., Aarressola O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014, s. 18-20. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>. Luettu: 2.11.2017.

Ryan, R. & Deci, E. 2007. Active human nature: Self-Determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. Teoksessa Hagger, M. & Chatziran- tis, N. (toim.), Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport, s. 1-19. Champaign, IL: Human Kinetics

Suomen Olympiakomitea 7.luokka. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/opinto-ja-uraohjaus-2/ylakoulutoiminta-2/7-luokka/>. Luettu 2.11.2017

Suomen Olympia komitea 8. luokka. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/opinto-ja-uraohjaus-2/ylakoulutoiminta-2/8-luokka/>. Luettu 2.11.2017

Suomen Olympiakomitea 9. luokka. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/opinto-ja-uraohjaus-2/ylakoulutoiminta-2/9-luokka/>. Luettu 2.11.2017.

Suomen Olympiakomitea a. Tietoa yläkoulutoiminnasta. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/opinto-ja-uraohjaus-2/ylakoulutoiminta-2/ylakoulutoiminta/>. Luettu: 2.11.2017

Suomen Olympiakomitea b. Yläkoulutoiminnan kautta kohti urheilijan huippuvaihetta. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2017/12/27/ylakoulutoiminnan-kautta-kohti-urheilijan-huippuvaihetta/> Luettu: 10.1.2018.

Suomen Olympiakomitea c. Yläkoululeirien järjestäjien toiminta yhtenäistyy. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2017/10/13/ylakoululeirien-jarjestajien-toiminta-yhtenaistyy/>. Luettu: 2.11.2017

Urheiluakatemiaohjelma 2015. Urheiluyläkoulutoimikunnan termistö ja ohjeisto. Luettavissa:

<https://storage.googleapis.com/valoproduction/2017/01/ylc3a4koulutoiminnan20termistc3b620ja20ohjeisto-2.pdf>. Luettu 12.12.2017

Vierumäen yläkoululeiritys a. Mikä on yläkoululeiritys: Luettavissa:

<https://vierumaki.fi/ylaekoululeiritys/mikae-on-ylaekoululeiritys>. Luettu 2.11.2017

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

Yläkoululeirityksen vaikuttavuus ja leirien elämäntaitotunneilta saadut opit urheilijoiden kokemina

Hyvä yläkoululeiritykseen osallistuva nuori!

Tässä kyselyssä kysyn sinun kokemuksiasi yläkoululeirityksen elämäntaito-osuudesta ja elämäntaitotunneista. Yläkoululeiritysten elämäntaito-osuuden keskeisimpiä tavoitteita on kokonaisvaltaisen ja tasapainoisen urheilijan elämäntavan omaksuminen, elämänhallinnan ja kehittävän asenteen rakentaminen sekä vastuu omasta kehityksestä. Tämän kyselyn tehtävänä on selvittää mitä hyötyä elämäntaitotunneista on ollut ja mitä taitoja olet oppinut.

Tähän kyselyyn osallistuvat tammikuussa ja helmikuussa 2018 yläkoululeiritykseen osallistuvat nuoret. Kysely liittyy Veera Inkeröisen Haaga-Helian ammattikorkeakoulussa tehtävään opinnäytetyöhön. Kyselyn tulosten perusteella tarkoituksena on myös kehittää Vierumäen yläkoululeirityksen toimintaa ja elämäntaito-osuutta. Vastauksesi käsitellään niin, ettei sinua pystytä tunnistamaan. Kyselyyn vastaaminen vie noin 10-15 minuuttia.

Toivon, että vastaisit kyselyyn oman kokemuksesi ja mielipiteesi mukaan. Voit tarvittaessa kysyä apua lomakkeen täytössä ohjaajalta.

Lisätietoja Veera Inkeröinen 045-1244824, veera.inkeroinen@myy.haaga-helia.fi

Kiitos etukäteen vastauksistasi!

1. Olen *

- ☐ Tyttö
☐ Poika

2. Luokka-asteeni on *

- ☐ 7. luokka
☐ 8. luokka
☐ 9. luokka

3. Lajini on *

- ☐ Golf
☐ TeamGym
☐ Uinti
☐ Taitoluistelu
☐ Painonnosto
☐ Jokin muu, mikä?

Seuraava -->

Yläkoululeirityksen vaikuttavuus ja leirien elämäntaitotunneilta saadut opit urheilijoiden kokemina

4. Vierumäen yläkoululeiritykseen olen osallistunut... *

Huom! Rastita kaikki luokka-asteet, jolloin olet osallistunut yläkoululeiritykseen.

- ☐ 7. luokalla
☐ 8. luokalla
☐ 9. luokalla

5. Seuraavassa on elämäntaito-osuuteen ja elämäntaitotunteihin liittyviä väittämiä. Arvioi niitä oman kokemuksesi perusteella. *

Seuraavan asteikon mukaan 1 = täysin eri mieltä 2 = joihinkin eri mieltä 3 = ei samaa eikä eri mieltä 4 = joihinkin samaa mieltä 5 = täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Sain kehittäväää palautetta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elämäntaitotunneista oli minulle hyötyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain apua tavoitteiden asetteluun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opin arvioimaan omia vahvuuksiani ja kehittämiskohteitani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain neuvoja miten käsitellä epäonnistumista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viihdyin harjoitusryhmissä muiden urheilijoiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opin muilta urheilijoilta uusia taitoja ja tietoja, joita voin hyödyntää omassa harjoittelussani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opin miten pystyn hallitsemaan omia tunnetilojani esimerkiksi ennen kilpailua ja kilpailun aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain tietoa palautumiseni lisäämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opin suunnittelemaan omaa ajankäyttöäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain motivaatiota harjoitteluuni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opin uutta urheilijan terveellisistä elämäntavoista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opin ottamaan enemmän vastuuta omasta harjoittelusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<-- Edellinen

Seuraava -->

Yläkoululeirityksen vaikuttavuus ja leirien elämäntaitotunneilta saadut opit urheilijoiden kokemina

6. Mitä taitoja olet oppinut elämäntaitotunneilla? *

Kerro vähintään kolme esimerkkiä

7. Mitä hyötyä elämäntaitotunneista on ollut sinulle? Mitä oppimiasi asioita olet hyödyntänyt arkiharjoittelussasi? *

Kerro vähintään kolme esimerkkiä

<-- Edellinen

Seuraava -->

Yläkoululeirityksen vaikuttavuus ja leirien elämäntaitotunneilta saadut opit urheilijoiden kokemina

8. Millaiset asiat yläkoululeirityksen leireillä ovat tukeneet tavoitteitasi urheilijana? *

Kerro vähintään kolme esimerkkiä

9. Mitä mielestäsi elämäntaitotunneilla olisi kehitettävä?

Kerro omat kehittämissihtouksesi

<-- Edellinen

Lähetä

Liite 2. Havainnointirunko

Vierumäen yläkoululeirityksen elämäntaitotunnit

Havainnoinnin tavoitteet:

Psykologisten perustarpeiden toteutuminen, nuorten osallistumishalukkuus, omatoimisuus ja oma-aloitteisuus

Havainnoitavat asiat:

Ohjaajien vuorovaikutus nuorten kanssa ja yhteenkuuluvuuden lisääminen

- Innostaminen
- Palautteen antaminen
- Ryhmänhallinta, pedagogiset ratkaisut
- Suhde nuoriin, kuuntelu ja kiinnostus nuoren asioista

Tunnin sisällön hallitseminen

- Aiheen ”myyminen” nuorille
- Reflektointi tunnin lopussa?

Nuorten osallistaminen

- Vuorovaikutteisten ja toiminnallisten opetusmenetelmien käyttäminen
- Nuorten autonomian tukeminen

Nuorten osallistuminen tuntiin

- Omatoimisuus, oma-aloitteisuus
- Keskittyminen
- Vuorovaikutus ohjaajien kanssa ja toisten urheilijoiden kanssa

Havainnointilomake

Aika ja paikka	Ryhmän koko	Ohjaajien vuorovaikutus	Nuorten osallistaminen	Tunnin sisältö	Nuorten osallistuminen

Lisätiedot ja muut mahdolliset huomiot:

Liite 3. Aivoriin tuntisuunnitelma

Tuntisuunnitelma

Ohjaaja: Veera Inkeroinen

Ryhmä: Kihu 2, kevät

Ajankohta: 6.2.2018

Tunnin aihe: Opiskelijoiden aivoriini/ideointityöpaja yläkoululeirityksen elämäntaitotuntien kehittämiseksi.

Tunnin tavoite: Ryhmä pyrkii vetäjän johdolla ideoimaan uusia lähestymistapoja tai ratkaista ongelmia koskien yläkoululeirityksen elämäntaitotunteja. Alkuvuoden leireillä toteutetun kyselyn perusteella leirille osallistuvien nuorten joukosta esiin nousseet kehittämissuhteet/teemat, joihin pyritään löytämään vastaus tai esimerkiksi erilaisia toimintatapoja.

Aivoriin säännöt:

1. älä arvioi tai tuomitse ideoita
2. kannusta villien ja liioiteltujen ideoiden keksimistä
3. määrä on tärkeämpää kuin laatu
4. kehitä muiden ideoita
5. jokainen osallistuja ja jokainen idea on yhtä arvokas

Ongelmat:

1. Miten varmistetaan ja voidaan edesauttaa sitä, että elämäntaitotunneilla käsitellyt asiat ja uudet opit siirtyisivät urheilijoiden arkiharjoitteluun?
2. Miten voidaan lisätä toiminnallisuutta ja nuorten osallistumista elämäntaitotunneilla?
3. Miten voidaan korostaa elämäntaito-osuuden merkitystä. Miksi se on tärkeää? Mitä hyötyä nuorelle tunteista on?

Aika	Tunnin kulku	Tavoite	Työtavat
5 min	Esivaihe: Asetetaan ja rajataan aivoriin tavoitteet → ideat ja ratkaisut kyselyn vastauksista nousseisiin kehittämissuhteisiin ja -teemoihin.	Valmistaa opiskelijat ideoimaan erilaisia kehittämistoimenpiteitä	Keskustelu
10 min	Lämmittelyvaihe: pyritään vapautumaan turhista ennakkoluuloista ja mieltä rajoittavista tekijöistä. Ryhmän vetäjä kertoo kokouksen toimintaperiaatteet. Ongelmien esittely.	Tutkimuksista nousseiden ongelmien läpikäyminen järjestyksessä	Keskustelu ryhmissä
15-20 min	Ideointivaihe: aloitetaan vapaalla ideoinnilla, jossa ideoita ei sen kummemmin perustella ja niiden arvioiminen on kokonaan kiellettyä.	Ideoiden tuottaminen ryhmissä, mahdollisimman paljon kehittämissuhteita	Ryhmätyöskentely Kerätään ideat taululle/paperille.
15 min	Valintavaihe: kokouksessa syntyneitä ideoita tarkastellaan kriittisesti ja niitä pyritään arvioimaan vetäjän ohjeiden mukaisesti.	Valitaan parhaimmat toimenpiteet	Esim. 3+-tekniikan käyttö. (Kolme hyvää puolta). Parhaimmat ideat ylös.